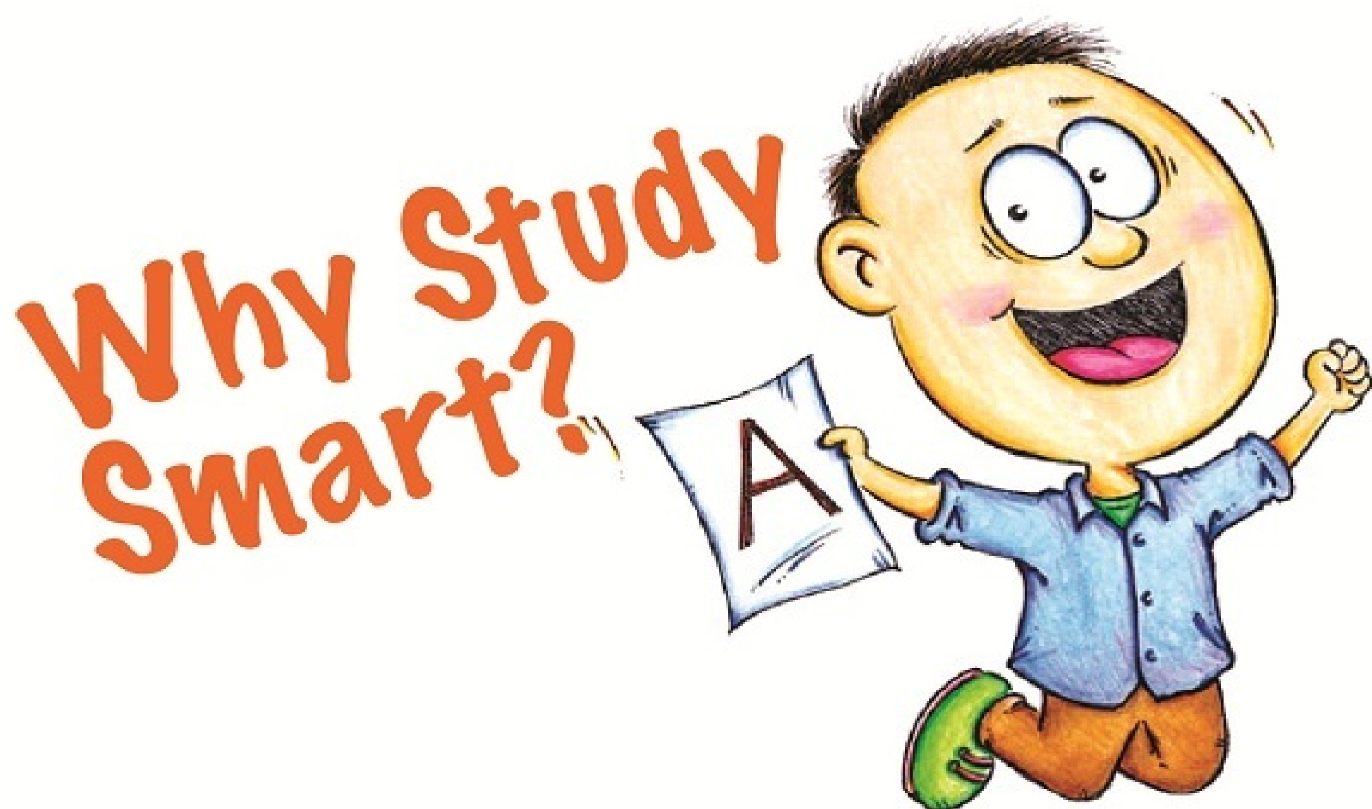
TEO AIK CHER

CẨM NANG CỦA BẠN TRẺ NGÀY NAY



HỌC GIỎI CÁCH NÀO ĐÂY?

PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP HIỆU QUẢ

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Lời nói đầu

on chuẩn bị cho cuộc thi đánh vần rồi chứ?”

“Con học bài thi xong chưa vậy?”

“Con làm bài tập về nhà xong hết chưa?”

Thế hệ tôi thường phải nghe các bậc phụ huynh hỏi những câu như thế. Và phản ứng của chúng tôi là vội vàng lôi ra mớ tài liệu của môn học vừa được cha mẹ nhắc tới: những cuốn sách bài học, bài tập,... chất đống trước mặt; và rồi ngồi đó, tự hỏi làm thế nào mình có thể học cho thông toàn bộ kiến thức ấy!

Có một điều chắc chắn là chúng ta luôn ao ước mình có được một trí nhớ siêu phàm để có thể sao chụp và lưu giữ toàn bộ thông tin, dù đó là thông tin nhỏ nhặt nhất, ví dụ như ai là người đã sáng lập ra đất nước Singapore (đó là Sang Nila Utama, nếu như bạn lỡ quên), như những điều điên rồ mà Malvolio đã làm trong tác phẩm *Đêm thứ mười hai* của Shakespeare, hay hiện tượng nào xảy ra khi cho natri hidroxit tác dụng với axit clohidric.

Thầy cô dạy kiến thức cho chúng ta mà không chỉ cho ta cách học. Chúng ta chỉ làm những gì mình có thể: cập nhật thông tin vào bộ não của chúng ta, lục tìm nó trong các kỳ kiểm tra, rồi xóa bỏ thông tin, sau đó lặp lại toàn bộ quá trình ấy. Đó quả là một vòng lẩn quẩn! Chúng ta CHĂM HỌC, nhưng chẳng KHÔN NGOAN chút nào cả. Không phải vì chúng ta không muốn, mà bởi không ai chỉ cho ta cách thức thực hiện điều đó. Khi Aik Cher trao cho tôi vinh dự viết lời tựa cho cuốn sách này, tôi đã rất vui. Cuối cùng cũng có người chỉ ra cho chúng ta PHƯƠNG PHÁP và LÝ DO để học tập một cách khôn ngoan. Tôi ước gì quyển sách này được xuất bản từ 20 năm về trước, vậy thì chắc chắn tôi đã có kết quả thi cử tốt đẹp hơn và có nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi, thư giãn rồi.

Quyển sách này không chỉ chia sẻ những phương pháp dễ thực hành nhằm phát huy hiệu quả học tập, mà gần như mỗi trang đều có những hình ảnh minh họa sinh động của Aik Cher. Ông đã phả vào đó hơi thở của cuộc sống bằng nét vẽ tài tình của mình. Chính sự kết hợp này sẽ mang lại cho bạn những trải nghiệm vui vẻ và thú vị xuyên suốt quyển sách. Nếu bạn đang lướt qua tựa sách này trong nhà sách, thì còn chần

chừ gì nữa? Hãy mang nó đến quầy thanh toán ngay đi nào! Còn nếu bạn đã mua nó rồi, thì xin chúc mừng. Bạn sẽ mau chóng trở thành độc giả trung thành của Aik Cher, giống như tôi vậy.

Chúc các bạn tìm thấy nhiều niềm vui trong hành trình học tập một cách khôn ngoan!

Cayden Chang

(Nhà sáng lập và điều hành *Hiệp hội phát triển năng lực tư duy* Singapore)

Lời cảm ơn

Không theo một thứ tự đặc biệt nào cả, tôi muốn gửi lời cảm ơn đến những người sau - những người đã có ảnh hưởng lớn lao trong cuộc đời tôi và khiến cho quá trình hoàn thành cuốn sách này bớt gian nan đi rất nhiều:

Pauline, người vợ yêu quý của tôi

RaeAnne và RaeLynn, hai cô con gái nhỏ đáng yêu

Cha mẹ yêu dấu

Tới tất cả thầy cô và những người cố vấn, đặc biệt là Giáo sư Ho Chee Lick, Giáo sư Paulin Straughan, Giáo sư Moulmein và Giáo sư Linda Thompson.

Các bạn bè thân hữu của tôi tại trường Tiểu học Ngee Ann, Trường Trung học Dunman, Trường Cao đẳng Victoria, Trường Đại học Quốc gia Singapore (NUS) và Trường Đại học Kỹ thuật Nanyang.

Các bạn và đồng nghiệp của tôi tại trường Cao đẳng Victoria.

Cô Lee Phui Mun, Cô Chan Khah Gek và Thầy Chan Poh Meng, những vị hiệu trưởng tiền nhiệm và đương nhiệm của trường Cao đẳng Victoria, cũng như Thầy Bernard Chew, Cô Audrey Chen và Chua Nga Woon, hiệu phó của trường.

Gửi đến những người đặc biệt sau: Adam Khoo, Stuart Tan, Conrad Alvin Lim, Gary Lee, Merry & Alva. Rita Emmett, Khoo Siew Chiow, Elim Chew, Cayden Chang, Sean Seah và Johnson Lee. Mong các bạn tiếp tục tạo cho tôi nguồn cảm hứng.

Những bạn sinh viên của tôi từ trước đến nay. Các em hãy tiếp tục phấn đấu để đạt được nhiều thành quả tốt đẹp nhé. Hãy tận hưởng từng phút giây của cuộc sống mình đang có.

Cuối cùng nhưng cũng không kém phần quan trọng, đó là tất cả những người đã ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi theo một cách nào đó.

Các bạn vẫn ngự trị trong sâu thẳm tâm hồn tôi và tôi sẽ không bao giờ quên các bạn.

Lời giới thiệu

ến trường – đó là việc mà mọi bạn trẻ ở khắp nơi trên thế giới đều phải trải nghiệm. Trong khi phần lớn bạn trẻ đều thích thú với các mối quan hệ ở trường cũng như việc tiếp thu kiến thức, thì điều ngán ngẩm nhất của họ là lượng bài tập về nhà cũng như quá nhiều bài kiểm tra mà họ phải thực hiện.

Vâng, cuộc sống đâu trải toàn hoa hồng. Việc các bạn trẻ than phiền về cuộc sống và trường học là điều hoàn toàn có thể hiểu được, đặc biệt là với những bạn phải khốn khổ vật lộn với việc học hành. Tuy thế, tại sao vẫn có những bạn có thể làm rất tốt việc này, trở thành người đứng đầu với thành tích cao chót vót? Có phải họ là những thiên tài mà chúng ta - những người bình thường - không thể nào hiểu được và cũng không thể với tới đẳng cấp như họ? Hay họ đã phải từ bỏ những hoạt động xã hội của mình để tập trung hoàn toàn thời gian công sức cho việc học?

Sự thực thì, đáp án cho những câu hỏi trên vô cùng đơn giản. Những bạn trẻ này đạt được kết quả rất tốt bởi họ có phương pháp học tập có hệ thống. Kết quả họ có được hoàn toàn không phải do tình cờ. Họ biết rõ điểm mạnh, điểm yếu của mình, và dựa vào đó để phát huy tối đa lợi thế cũng như hạn chế ở mức thấp nhất những nhược điểm của mình. Nói cách khác, họ không cần phải lúc nào cũng học hành vất vả, nhưng rõ ràng là họ biết cách học tập một cách khôn ngoan.

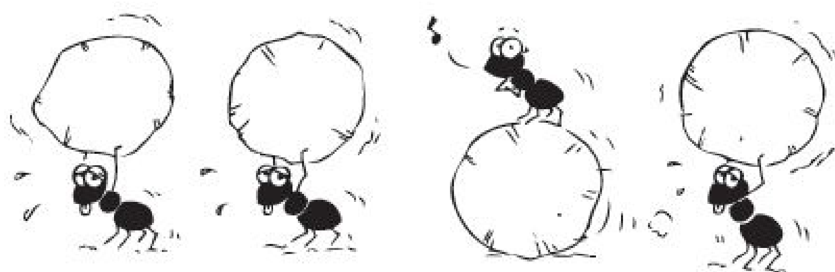


Cuộc sống không trải toàn hoa hồng

Đó cũng là chủ đề của quyển sách này. Qua những chữ cái trong cụm từ *Study Smart (Phương pháp học tập khôn ngoan)*, chúng ta sẽ tìm hiểu lý do vì sao cần phải học khôn ngoan chứ không chỉ học chăm. Chúng ta cũng sẽ khám phá những phương pháp và cách tư duy khác nhau mà các bạn trẻ thành công trong học vấn vẫn thường áp dụng. Những bạn này không hẳn là người thông minh nhất, nhưng họ có những chiến lược giúp chúng ta thành công trong học tập.

Trước khi chúng ta bắt đầu cuộc hành trình khám phá sự cần thiết cũng như các bí mật đằng sau phương pháp học tập khôn ngoan, câu chuyện này hẳn sẽ khơi gợi sự háo hức trong bạn:

Ngày xưa, có một chàng kiến thợ thông minh luôn thích làm việc theo phương pháp độc đáo của riêng mình. Trong khi các bạn kiến đều khuân vác đồ đạc trên vai, thì kiến ta lại đăm chiêu suy nghĩ cách giúp công việc này trở nên nhẹ nhàng hơn. Ví dụ như khi cả bầy đang vận chuyển đá cuội xây tổ, thì chàng kiến nhận thấy các hòn cuội có hình tròn nên hoàn toàn có thể đẩy đi thay vì vác. Thế là trong khi các chú kiến thợ hì hục khuân những viên đá, thì chàng kiến thông minh lại thảnh thơi đẩy các hòn cuội lăn đi mà hầu như không tốn sức. Thậm chí có lúc chàng ta chỉ cần dùng chân của mình để lăn đá!



Chú kiến thợ thông minh

Chúng ta đều biết rằng kiến là loài cực kỳ cần cù, luôn tích trữ, chuẩn bị cho mùa mưa lũ. Dù chăm chỉ là vậy, nhưng chúng lại chưa bao giờ ngẫm xem cách làm việc của mình đã thực sự hiệu quả chưa. Hay nói cách khác, chúng làm việc chăm, nhưng liệu có khôn ngoan?

Vậy thì, hãy là những chú kiến thông minh bằng cách tìm ra các phương pháp giúp cho cuộc sống cũng như việc học hành của mình có ý nghĩa hơn, bạn nhé.

Nào, chúng ta bắt đầu làm việc và học tập một cách khôn ngoan thôi!

Chương 1



"Khi cuộc sống trở nên quá phức tạp, thì sự đơn giản chính là giải pháp."

- Khuyết danh

STUDY SMART

Making Studying Simple

LÀM CHO VIỆC HỌC TRỞ NÊN **ĐƠN GIẢN**

"Đơn giản = không phức tạp hay rắc rối."

Làm cho việc học trở nên đơn giản

"Tại sao lại phải làm cho việc học trở nên đơn giản?"

Câu trả lời đơn giản và rõ ràng cho câu hỏi này là: "Tại sao không?".

Mỗi ngày, chúng ta bị cuốn vào rất nhiều thứ xung quanh. Với những người trưởng thành, cuộc sống của họ là một hành trình bất tận với những nỗi lo toan và rắc rối. Với các bạn trẻ, cuộc sống lại đầy những thử thách với các vấn đề như tình bạn và những trở ngại từ các mối quan hệ xung quanh. Tất nhiên, trường học và việc học hành là một phần quan trọng trong cuộc sống mà mỗi bạn trẻ chúng mình phải dành phần lớn thời gian cho nó. Vì vậy, việc làm cho mọi chuyện trở nên đơn giản hơn để có thể xử lý dễ dàng là một giải pháp thông minh.



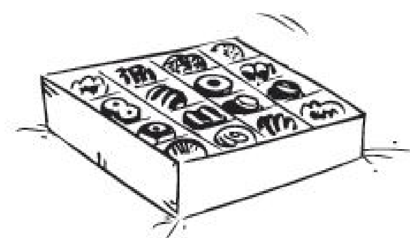
Cuộc sống bận rộn

Nếu bạn trẻ nhận thức được bản chất của việc học hành và có thể đương đầu với những yêu cầu của việc học, của các bài kiểm tra và các kỳ thi, thì họ sẽ thấy rằng tiến trình “đơn giản hóa” là có thể thực hiện được và cũng chẳng khó nhằn như họ từng nghĩ.

Cuộc sống có thể rất phức tạp

Cuộc sống cũng giống như một hộp sô-cô-la nhiều hương vị. Chúng ta có được rất nhiều lựa chọn và việc quyết định chọn viên nào là hoàn toàn tùy thuộc vào mỗi chúng ta.

Nhiều người sẽ chọn một cuộc sống đơn giản, bằng lòng với những gì mình có. Số khác lại chọn cho mình cách sống trọn vẹn nhất bằng cách tham gia vào bất kỳ hoạt động nào mà họ biết. Ở nhóm thứ hai, cuộc sống có thể bận rộn thật đấy, nhưng nhóm này biết cách chủ động thu xếp mọi việc và làm cho cuộc sống của mình thú vị hơn.



Sô-cô-la kìa, chọn viên nào đây?

Bí quyết của nhóm bận rộn này chính là thái độ của họ đối với cuộc sống, là cách mà họ đơn giản hóa những phức tạp của cuộc sống. Cũng tương tự như vậy đối với các bạn trẻ phải vật lộn với đống bài vở của mình mỗi ngày. Với nhiều bạn, cơn lũ học hành thường xuyên nhấn chìm họ. Tuy nhiên, một nhóm bạn trẻ đặc biệt khác có thể giải quyết công việc rất hiệu quả mà vẫn có thời gian tận hưởng cuộc sống.

Thế nên, dù cuộc sống có thể rất phức tạp, chúng ta vẫn có thể làm cho nó trở nên dễ dàng và ý nghĩa hơn rất nhiều.

Việc học có thực sự khó khăn?

Đây chẳng phải là câu hỏi dễ trả lời, và cũng không có câu trả lời cuối

cùng cho nó. Với nhiều bạn trẻ, việc học cũng giống như hành trình xuyên qua một khu rừng nguyên sinh dày đặc, nơi mọi thứ xung quanh đều bí ẩn, xa lạ và họ có thể lạc lối bất kỳ lúc nào. Số khác thì xem việc học như một cuộc tản bộ thư thái trong công viên. Vẫn còn một nhóm bạn trẻ khác nữa ở giữa hai nhóm trên. Với họ thì việc học là điều có thể xoay xở được. Tuy nhiên, dù họ có cố gắng thế nào đi nữa, kết quả đạt được cũng chỉ ở mức trung bình. Thử thách đối với nhóm này là làm sao giữ được lòng hăng say và sự phấn đấu bền bỉ, bởi họ rất dễ nản lòng khi những cố gắng của họ không mang lại kết quả.

Thế nên, những gì chúng ta cần quan tâm là làm sao để cho việc học trở nên đơn giản hơn mà lại hiệu quả hơn. Và giải pháp cho vấn đề này là quan sát và học hỏi cách học của những bạn nằm trong top giỏi nhất.

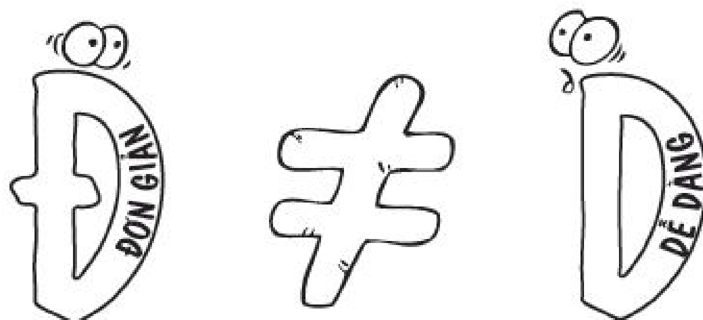


Mình lạc đường mất rồi!

"Đơn giản" không có nghĩa là "dễ dàng"

Có nhiều người, nếu không muốn nói là hầu hết mọi người, nghĩ rằng khi một việc hay một quá trình nào đó "đơn giản", có nghĩa là nó cũng "dễ dàng". Đây là một quan niệm sai lầm, bởi "đơn giản" không có nghĩa là "dễ dàng" đâu bạn. Chẳng hạn như việc rán trứng, trông có vẻ đơn giản đấy: bạn chỉ cần đập vỡ quả trứng trên chảo nóng. Việc đó thì có gì khó khăn chứ! Tuy nhiên, không dễ gì để rán trứng cho hoàn hảo đâu nhé. Món trứng của bạn có thể bị cháy đen ở mặt dưới nếu như bạn không biết cách điều chỉnh lượng dầu và độ lửa. Và việc đánh trứng coi

vậy chứ cũng không phải dễ đâu. Nhiều người nghĩ rằng việc đơn giản hóa mọi thứ là một quá trình đơn giản. Họ chỉ việc bỏ qua một số công đoạn theo họ là không cần hay lược bớt một số bước không quan trọng. Nhưng sự thật thì không phải thế.



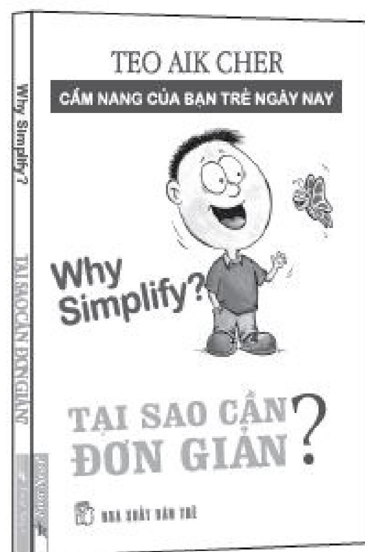
Đơn giản ≠ Dễ dàng

Khi đơn giản hóa mọi thứ, chúng ta cần đong đếm cái lợi và hại của mỗi bước, và điều này khá là mất thời gian cũng như công sức. Hãy tưởng tượng bạn phải tốn hàng giờ để làm hết mọi thứ để cuối cùng mới rút ra được điều gì là thực sự quan trọng. Cách dễ dàng hơn là hãy để mọi thứ y nguyên như cũ và học hỏi mọi thứ, nhưng điều này liệu có tác dụng không?

Thế nên, chúng ta phải tạo lập một hệ thống để hỗ trợ chúng ta trong việc học hành. Hệ thống này cần tương đối đơn giản để lược bớt những bước cũng như những công đoạn không cần thiết (và không hiệu quả).

Đơn giản hóa là một cách sống

Tại sao cần đơn giản? là một trong những quyển sách của tôi, trong đó tôi giới thiệu và khuyến khích quan niệm đơn giản hóa cuộc sống. Trong nhịp sống hối hả và náo nhiệt như hiện nay, sẽ rất khôn ngoan nếu bạn ? suy ngẫm cách khiến cho cuộc sống của mình đơn giản hơn bằng việc ghi chú lại cách thức mình thực hiện mọi thứ. Một bước tiến triển hơn nữa, là lập kế hoạch hay hệ thống để khiến mọi thứ trở nên dễ xoay xở hơn, và như thế bạn sẽ không cần phải vật lộn với mớ bòng bong công việc cần phải hoàn thành mỗi ngày nữa.



Vậy ai là người cần đơn giản hóa phương pháp học hành?

Câu trả lời hiển nhiên: đó là TẤT CẢ MỌI NGƯỜI.

Thử nghĩ mà xem. Một phương pháp học tập đơn giản sẽ giải phóng nhiều thời gian hơn để bạn theo đuổi các mục tiêu khác của cuộc sống.

Dưới đây là ba câu hỏi để bạn cân nhắc xem mình có nên đơn giản hóa việc học hành của mình không nhé:

1- Bạn có cảm thấy ngộp thở với mớ bài vở của các môn học mà không biết mình phải bắt đầu từ đâu?

2- Bạn có phải cặm cụi hàng giờ bên bàn học mà vẫn thấy lơ mơ không hiểu bài?

3- Bạn có nhận thấy là bạn phải ghi chép nhiều hơn những gì bạn được học?

Nếu câu trả lời của bạn cho cả ba câu hỏi trên là "có", thì rõ ràng là bạn cần đơn giản hóa cách học của mình. Ngay cả khi bạn trả lời "có" chỉ với một trong những câu trên, thì tốt hơn cả là bạn cũng cần nghiêm túc xem lại cách đơn giản hóa của bạn đã ổn chưa.

Câu hỏi thứ nhất cho thấy chúng ta thường bị nhồi nhét một lượng thông tin quá lớn trong mỗi môn học. Mà ở trường chúng ta không phải chỉ học một môn! Đây là điều mà phần lớn học sinh phải đối mặt, từ thế hệ này sang thế hệ khác.



Một mớ bòng bong

Câu hỏi thứ hai giúp ta nhận ra rằng: lượng thời gian dành cho việc học hành không nói lên điều gì cả nếu chúng ta không có phương pháp học. Học không có phương pháp thực chất là sự lãng phí thời gian.

Với câu hỏi thứ ba, đây là một tình huống thường gặp. Nếu học sinh có thể hiểu và ghi chép vắn tắt thì sẽ có thời gian nhiều hơn để nghe giảng và ghi nhớ bài học ngay tại lớp. Đó chắc chắn là cách học đơn giản hơn là việc ghi chép dày đặc trong vở để rồi ngán ngẩm khi mở ra xem. Khi chúng ta có phương pháp học hiệu quả và đơn giản hơn, chúng ta chỉ cần ghi chép ít thôi.

Một kiểu vận dụng phức tạp

Roger là một học sinh chăm chỉ, luôn cần mẫn với việc học của mình. Cậu luôn sẵn sàng tiếp nhận các phương pháp học tập mới để cải thiện điểm số của mình. Trong một thời gian ngắn, cậu thử rất nhiều phương pháp khác nhau, ví dụ như bản đồ tư duy, phương pháp sử dụng trí nhớ, và một số phương cách khác nữa.



Một cách tiếp cận phức tạp

Cậu thường áp dụng những điều học được một cách thiếu suy xét, khiến việc học của cậu trở nên phức tạp hơn. Roger rất đáng được hoan nghênh vì có cố gắng cải thiện phương pháp học của mình, nhưng cách cậu áp dụng điều đó thật đáng tiếc. Và lúc này thì vấn đề không phải là tìm thêm phương pháp học tập nào hiệu quả, mà quan trọng là chúng ta đừng làm phức tạp hơn bất kỳ vấn đề nào.

Kết luận

Đơn giản hóa phương pháp học chính là bước đầu tiên để học tập một cách khôn ngoan.

Đơn giản đi nào !



Chương 2



"Thời gian của mọi người là như nhau.
Vậy tại sao một số người lại có nhiều thời gian hơn những người khác?"

- Khuyết danh

STUDY SMART

Time Constraints

THỜI HẠN

"Thời hạn = lượng thời gian cho phép để hoàn thành một việc nào đó."

Không có thời gian để học?

"Tôi chẳng có chút thời gian nào!"

"Tôi quá bận rộn với bao nhiêu việc khác."

"Không có thời gian đâu, bận lắm, bận lắm!"



Thời gian vùn vụt

Đó là những câu bào chữa quen thuộc mà chúng ta thường vin vào mỗi khi không hoàn thành công việc đúng thời hạn. Tại sao tất cả mọi người đều có 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày mà nhiều người lại có thời gian hơn trong khi nhiều người khác lại phải chật vật than thiếu thời gian?

Đấy chính là nghịch lý của thời gian...

Câu đố



Thời gian...

Một lần nọ, có một vị thiền sư hỏi môn đồ của mình:

- Trên đời này, thứ gì dài nhất mà cũng ngắn nhất, nhanh nhất mà cũng chậm nhất, thứ mà mọi người luôn cho là hiển nhiên nhưng chỉ biết trân trọng khi mất nó, và khi không có thứ ấy thì không điều gì có thể hoàn thành cả?

Các môn đồ của ông im lặng và suy nghĩ một lúc lâu. Cuối cùng, một trong những môn đồ thông minh nhất trả lời rằng:

- Thưa thầy, đó chính là thời gian. Nó là thứ dài nhất trên đời vì nó là vô tận. Nó cũng là thứ ngắn nhất, bởi có rất nhiều kế hoạch do con người đặt ra nhưng không thể hoàn thành đúng hạn vì thiếu nó. Với những người đang chờ đợi, thì thời gian là thứ chậm nhất trên đời, nhưng với những người đang vui vẻ, thì thời gian lại trôi qua vùn vụt.

Khi không cần thời gian, chúng ta xem nó là thứ hiển nhiên nhất trên đời, nhưng khi thiếu nó thì ta lại trân trọng từng giây, từng phút. Và chúng ta luôn cần có thời gian để hoàn thành những mục tiêu mà mình đã đặt ra.

Thật vậy, thời gian cho chúng ta thấy một nghịch lý: với nhiều người thì thời gian không bao giờ là đủ trong khi số khác lại luôn có dư dả thời gian. Bạn đã thấy người nào đó chạy cuống lên vì thời gian? Họ dường như luôn là nô lệ cho nó, bận rộn đến mụ mẫm cả người. Tuy nhiên, có những người dường như có khả năng điều khiển được thời gian, không bị rối tung lên với những gì đang diễn ra. Với những người này, mọi thứ xung quanh họ dường như luôn gọn gàng, có tổ chức và diễn ra kịp lúc.

Vậy bạn là người "đuổi theo thời gian" hay là người "quản lý thời gian"?

Quá nhiều thức ăn trong đĩa

Bạn từng ăn buffet rồi chứ? Bạn có kinh ngạc khi thấy ai đó chất ngồn ngộn thức ăn trên đĩa của họ, không từ một món nào? Vâng, tôi thì luôn kinh ngạc về điều đó!

Ăn buffet thật thú vị, miễn là đừng vì tham lam mà nhồi nhét bản thân một cách thái quá. Cuộc sống của chúng ta cũng vậy, đừng để mình bị "quá tải" vì hàng đống hoạt động và sự kiện để rồi cảm thấy "chết ngộp" trong đó. Chúng ta cần xem xét kỹ những gì đang diễn ra trong cuộc sống để đề ra những hướng giải quyết thích hợp. Nếu không chúng ta sẽ bị bội thực đấy bạn ạ.



Bữa tiệc thời gian

86.400

Con số 86.400 khá lớn đấy nhỉ. Bạn có nghĩ ra được điều gì từ con số này không? (À không, không liên quan gì đến vé số đâu nhé. Gợi ý: nó liên quan đến thời gian.)

Thật ra, con số này chính là số giây trong một ngày. Có 86.400 giây, tương đương 1.440 phút hay 24 tiếng đồng hồ trong một ngày đấy bạn ạ. Với nhiều người, 24 tiếng là quãng thời gian đủ dài. Với những người khác, một ngày trôi qua cái vèo trước khi họ kịp nhận ra.

Nếu ta không biết quản lý thì thời gian sẽ trôi tuột qua kẽ tay chúng ta giống như cát vậy. Chúng ta có thể cố gắng lấy lại thời gian đã mất, nhưng thực sự thì khoảng thời gian đã trôi qua sẽ không thể nào trở lại được. Chúng ta chỉ có thể làm hai điều: cố gắng làm việc nhiều hơn và quý trọng từng phút giây mà cuộc sống đã ban tặng cho mình.



86.400 là gì ấy nhỉ?

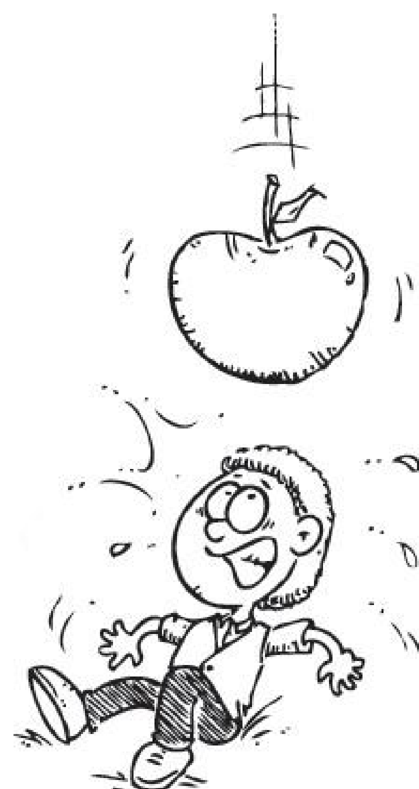
Thời gian chẳng chờ đợi ai

Theo Isaac Newton, nhà khoa học nổi tiếng đã khám phá ra định luật vạn vật hấp dẫn, thời gian cũng giống một dòng sông chảy không ngừng, không bao giờ lệch hướng và cũng không thay đổi bao giờ. Thế nên với Newton, thời gian cũng như một mũi tên luôn đi theo một hướng.

Tuy nhiên, Albert Einstein, một nhà khoa học vĩ đại khác, lại cho rằng thời gian không phải là bất biến. Theo ông, nó có thể trôi qua nhanh hay chậm khi di chuyển quanh các ngôi sao và hành tinh.

Không kể đến quan điểm của hai nhà khoa học này, có một điều chúng ta có thể chắc chắn là thời gian không chờ đợi một ai và nó luôn đi theo một hướng duy nhất, đó là tiến về phía trước. Vì thế, việc sử dụng thời gian hiệu quả là hoàn toàn tùy thuộc vào mỗi chúng ta. Khi có thể quản lý được thời gian, chúng ta sẽ có thể kiểm soát được tương lai.

Vậy có đủ thời gian để chúng ta có thể hoàn thành mọi thứ mình muốn không?


Isaac Newton

Một điều ước

Có một người đàn ông ngập đầu trong công việc đến nỗi ông không còn hy vọng gì trong việc tìm ra lối thoát cho mình. Ông luôn ước ao một ông bụt hay cô tiên nào đó sẽ hiện ra và ban cho ông một điều ước. Và một ngày nọ, đúng là có một nàng tiên hiện ra để ban cho ông một điều ước thật.

Quá đỗi vui mừng, ông nói với nàng tiên về mong ước của mình.



Điều ước thành hiện thực mất rồi!

- Tôi ước có thể giải quyết hết cả đống công việc đang làm tôi bù đầu bù cổ.

Nàng tiên suy nghĩ một lúc rồi vụt nhẹ chiếc đũa thần trong tay, đáp ứng ước mong cho người đàn ông. Người đàn ông cứ nghĩ rằng cuối cùng thì mọi rắc rối của mình đều đã biến mất, nhưng không, ông thật sự ngạc nhiên khi thấy mình đã biến thành một con bạch tuộc.

- Tại sao tôi lại biến thành con bạch tuộc thế này? - Ông thét lên kinh hãi.

- Ông muốn giải quyết hết đống công việc của mình đúng không nào? Thế nên ta nghĩ ông cần phải có nhiều tay chân hơn, mà một con bạch tuộc có đến tám vòi cơ đấy. Ta chắc rằng giờ ông có thể giải quyết hết việc của mình được rồi. - Nàng tiên đáp.

Kết luận

Chúng ta cần phải học một cách khôn ngoan, bởi chúng ta chỉ có chừng ấy thời gian trong ngày.



Chương 3



"Khi trông thấy điều gì đó, bạn có thể không hiểu gì về nó lắm. Nhưng nếu bạn hiểu điều gì đó, bạn sẽ thấy nó rất rõ ràng."

- Khuyết danh

STUDY SMART

It is All About Understanding

VẤN ĐỀ NẰM Ở VIỆC **HIỂU BÀI**

"Sự hiểu biết = quá trình tri giác để nhận thức sự việc một cách thấu đáo."

Biết và hiểu

Nhiều bạn trẻ cứ cho rằng biết tức là hiểu. Họ nghĩ rằng khi biết nhiều thứ, họ trở nên thông thái và hiểu được mọi sự. Tuy nhiên, người cho rằng mình biết nhiều thứ đâu thật sự làm bài tập hay bài thi tốt hơn những người hiểu được bài học?



Vậy thì "biết" và "hiểu" khác nhau như thế nào? Khi người ta "biết" một điều gì, họ nắm được vấn đề đó và có thể là một vài chi tiết khác về nó. Còn khi "hiểu", có nghĩa là họ nhận thức rõ những gì đang diễn ra và nắm được ngọn ngành của vấn đề. Khi hiểu về một quá trình, một khái niệm hay sự việc nào đó, người ta sẽ biết cách vận dụng kiến thức ấy để hoàn thành mục tiêu của mình. Ngoài ra, hiểu một điều gì đó còn có nghĩa là có thể áp dụng nó vào thực tế. Đây chính là sự khác biệt chính giữa biết và hiểu.

Các bạn học sinh sinh viên thường ghi nhớ nội dung và công thức của bài học mà không thực sự hiểu rõ về chúng. Đó là lý do các bạn không thể trả lời các câu hỏi trong bài kiểm tra và bài thi khi các câu hỏi đó được thể hiện ở một dạng khác nhằm kiểm tra khả năng áp dụng công thức của người học.

Một cách hay để kiểm tra mình có hiểu bài không, đó là áp dụng kiến thức đã được học. Bạn có thể thực hiện điều này bằng việc trả lời các câu hỏi kiểm tra, giải các đề thi thử, hay thảo luận sâu hơn với thầy cô và bạn bè.

Vậy nên lần tới khi bạn nói: "Tôi biết...", thì hãy tự vấn bản thân mình: "Mình có thực sự hiểu rõ hay không?" nhé!

Câu chuyện ở tiệm cắt tóc

Một vị khách đang cắt tóc ở tiệm thì có một cậu bé bước vào. Ngay lập tức, người thợ cắt tóc thầm thì với ông:

- Đây là cậu bé ngốc nhất thế giới đấy. Để tôi cho ông xem nhé!

Anh ta gọi cậu bé tới gần và một tay cầm tờ tiền một đô la, tay kia giữ hai đồng 25 xu, rồi hỏi cậu bé:

- Này nhóc, cháu thích tờ nào hơn?

Không do dự, cậu bé cầm lấy hai đồng 25 xu rồi đi mất.

- Thấy chứ? Tôi đã nói rồi mà. - Người thợ cắt tóc nói. - Cậu bé này chẳng học được gì cả. Cậu ta luôn như vậy đấy!

Khi rời khỏi tiệm cắt tóc, vị khách thấy cậu bé vừa bước ra khỏi cửa hàng bán kem. Ông bước đến gần và hỏi:

- Này chú nhóc, cho ta hỏi cháu một câu nhé? Tại sao cháu không lấy tờ một đô la mà chỉ lấy 25 xu?

Cậu bé nhìn ông, liếm que kem của mình và mỉm cười lém lỉnh:

- Dạ, là vì khi cháu lấy tờ một đô la cũng là lúc trò chơi kết thúc!

Ý nghĩa của câu chuyện này: ai mới chính là người hiểu rõ trò chơi?


Kem ngon tuyệt!

Đạt đến sự thông hiểu

Chúng ta đã bàn đến điểm khác biệt giữa biết và hiểu, vậy thì câu hỏi cần giải đáp tiếp theo là: Vậy làm cách nào để đạt đến sự thông hiểu?

Để trả lời cho câu hỏi này, trước hết chúng ta hãy hỏi bản thân động lực của việc học đối với mình là gì. Có phải vì muốn đạt được điểm cao trong các kỳ thi? Hay bởi chúng ta thực sự thấy hứng thú và muốn học hỏi những điều mới mẻ?

Nếu là lý do thứ nhất, cách tiếp cận của chúng ta sẽ tập trung vào các chủ đề quan trọng và thiết yếu của bài học, học thật kỹ chúng để làm bài thi cho thật tốt. Thường thì chúng ta không học vượt quá những gì được dạy trong chương trình hay những kiến thức cần thiết cho kỳ thi. Thế nên trong một chừng mực nào đó, việc học và hiểu của chúng ta sẽ bị giới hạn. Điều này là hoàn toàn dễ hiểu, bởi sự hạn chế về thời gian và lượng thông tin cần thiết trong các kỳ thi.



Mình thấy đói?

Tuy nhiên, nếu động cơ của chúng ta là để thỏa mãn tính tò mò, ham học hỏi của mình, thì thường chúng ta học là để hiểu. Điều này có nghĩa là chúng ta sẽ liên hệ kiến thức được dạy vào các tình huống cụ thể hoặc liên hệ chúng với kiến thức sẵn có của mình. Chúng ta sẽ thấy những thông tin đó quan trọng thế nào trong cuộc sống thường nhật để vận dụng chúng vào chính cuộc sống của chúng ta.

Lấy ví dụ, Jerry học về hệ tiêu hóa bằng cách ghi nhớ hình vẽ trong sách giáo khoa. Trong khi Lily thì lại tò mò về điều mới mẻ này và tìm đọc thêm ở sách khác để tìm ra lý do vì sao bụng mình lại sôi lên mỗi khi đói. Khi làm như vậy, cô bé đã áp dụng kiến thức đã học vào cuộc sống.

Hiểu được ngữ cảnh

Ngữ cảnh rất quan trọng khi chúng ta muốn hiểu một khái niệm hay ý nghĩa nào đó. Nó còn đặc biệt quan trọng hơn đối với việc hiểu nghĩa của từ khi chúng được sử dụng trong nhiều trường hợp khác nhau. Ví dụ như từ "jam" khi sử dụng trong các câu sau lại có ý nghĩa hoàn toàn khác nhau:

1- He was caught in a traffic jam.

2- He spread the jam on the bread.

3- He jammed his finger accidentally

4- He went to the studio to jam with the band

Với câu 1,"jam" có nghĩa là bị kẹt, hoặc không thể di chuyển được. Vì vậy, câu này có nghĩa anh ta bị chậm trễ vì tình trạng giao thông. Trong câu 2, "jam" có nghĩa là món mứt trái cây có thể dùng để ăn được. Còn ở câu 3, "jam" liên quan tới một vết thương. Từ "jam" trong câu 4 dùng để chỉ việc chơi nhạc.



Jam

Ví dụ ở trên cho ta thấy chỉ một từ đơn giản như "jam" đã chuyển tải nhiều nghĩa khác nhau. Thế nên khi học hoặc tìm hiểu một khái niệm nào đó, chúng ta cần hiểu rõ về ngữ cảnh để có một cách hiểu rõ ràng, chính xác.

AP hay GP?

Steven phàn nàn với Susan về Pete:

- Pete thật là phiền phức! Trong nhóm học toán của tớ, cậu ta chỉ toàn mang lại cho tớ cả đống rắc rối. Tớ nghĩ cậu ta hẳn là bị chứng AP. Mà không, thậm chí còn bị chứng GP nữa đó chứ! - Steven hậm hực.

- AP, GP là gì? Ý cậu là bạn ấy có vấn đề về cấp số cộng (arithmetic

progression) và cấp số nhân (geometric progression) hả? - Susan bối rối hỏi.

- Không, tớ đang nói đến vấn đề về thái độ (attitude problem) và vấn đề về di truyền (genetic problem)!” - Steven trả lời.

Câu chuyện tiếu lâm đơn giản này cho thấy những từ lóng hay cả từ ngữ bình thường nếu sử dụng trong các ngữ cảnh khác nhau có thể sẽ dẫn đến sự hiểu nhầm oái oăm.

Từ dữ liệu thô đến sự hiểu biết

Khi chúng ta thu thập tin tức từ xung quanh, dạng tin tức này được gọi là dữ liệu thô. Khi chúng ta sắp xếp dữ liệu thô theo một ý đồ riêng của ta, thì chúng trở thành thông tin. Và khi xử lý thông tin và học cách sử dụng chúng, thông tin lúc này trở thành kiến thức. Chúng ta chỉ có thể đạt đến sự hiểu biết thấu suốt khi thường xuyên áp dụng kiến thức của mình và học hỏi từ những sai lầm, những kinh nghiệm đã qua.



Tiến trình đi từ dữ liệu thô cho đến sự thấu suốt thực sự không dễ dàng, nhưng hoàn toàn xứng đáng. Trên thực tế, cuộc sống xung quanh ta ẩn chứa toàn những điều kỳ diệu với vô số kiến thức lý thú để khám phá nên ta sẽ không chấp nhận mãi là con ếch ngồi đáy giếng nếu như ta muốn tiến lên.

Thuộc bài... nhưng có thực sự hiểu bài không?

Daniel là một học sinh siêng năng. Cậu rất cần mẫn học hành và

luôn ôn bài rất kỹ mỗi ngày. Ấy vậy mà Daniel lại luôn gặp khó khăn trong các bài kiểm tra. Dù cho có cố gắng và nỗ lực đến thế nào đi nữa, thì cậu vẫn luôn phải đánh vật một cách khổ sở với các câu hỏi kiểm tra.

Khi cô giáo trò chuyện với Daniel để tìm hiểu lý do vì sao kết quả của cậu không cao, cô phát hiện ra rằng dù luôn học rất chăm chỉ, nhưng Daniel lại không hiểu bài một cách cặn kẽ. Cậu chỉ học gạo cho các kỳ kiểm tra chứ không thật sự nắm rõ bài học. Dù bỏ ra hàng giờ để học bài, việc hiểu bài của cậu cũng chẳng tiến triển là mấy. Và vì không hiểu rõ nội dung bài học, nên Daniel gặp rắc rối trong việc trả lời các câu hỏi kiểm tra độ hiểu bài của học sinh.

Hiểu và Ghi nhớ

Ghi nhớ nghĩa là lưu giữ lại thông tin để sử dụng sau này. Khi ghi nhớ thông tin, ta đơn giản chỉ giữ lại chúng trong đầu, và điều này có nghĩa là ta sẽ không xử lý chúng. Thế nên thông tin trong trạng thái này vẫn ở dạng "thô". Và dù thông tin vẫn còn ở đó, ta cũng không thể áp dụng chúng vào vấn đề gặp phải.



Điều đáng nói ở việc ghi nhớ là chúng ta thường để mặc hàng tấn thông tin chưa xử lý ngổn ngang đến nỗi chúng lấp đầy tâm trí chúng ta. Điều này có hại hơn là có lợi, bởi chúng ta không thể sử dụng những thông tin có sẵn trong đầu mình để đáp ứng nhu cầu của mình hay trả lời bất kỳ câu hỏi nào.

Càng hiểu, thì chúng ta càng không cần phải ghi nhớ.

Kết luận

Khi hiểu rõ vấn đề và biết cách áp dụng kiến thức của mình, thì đó là một bước tiến đến thành công.



Chương 4



*"Làm việc **chăm chỉ** là điều rất quan trọng, nhưng làm việc một cách **khôn ngoan** còn quan trọng hơn nhiều."*

\- Khuyết danh

STUDY SMART

Diligence = Success?

CHĂM CHỈ = THÀNH CÔNG?

"Chăm chỉ = nghiêm túc và liên tục nỗ lực để hoàn thành điều đã định."

"Em phải học thật chăm chỉ nếu muốn đạt được điểm 10 trong kỳ thi này!"

"Đừng có mà lười biếng. Con phải học chăm lên đấy!"

"Phải học cho thật chăm thì cháu mới đạt được các mục tiêu trong đời mình."

Đó chỉ mới là vài lời khuyên của những người thân xung quanh ta thôi đấy, những người tin tưởng vào giá trị của sự chăm chỉ. Với nhiều người trong chúng ta, những lời khuyên này quả thật là một nỗi đau dai dẳng bởi chúng ta cứ luôn bị thúc giục phải làm việc cật lực. Chăm chỉ và cố gắng là cần thiết để đạt được một số thành công, nhưng điều này không phải lúc nào cũng đúng. Câu ngạn ngữ "Có công mài sắt, có ngày nên kim" có thể không còn hoàn toàn thích hợp trong thời đại ngày nay.

Bạn đã từng nếm mùi thức khuya lơ khuya lắc học cật lực cho kỳ thi mà vẫn không đạt được kết quả như ý? Chẳng phải người ta nói chỉ cần chăm chỉ là có thể đạt được thành công hay sao? Thật ra thì câu này ta nghe nhiều lắm rồi, đặc biệt là từ các ông bố, bà mẹ của chúng ta.



Tối nay lại phải thức khuya rồi

Nếu sự chăm chỉ đơn thuần không hứa hẹn một kết quả mỹ mãn, vậy thì cái gì mới có thể làm được điều này?

Cuộc thi đốn gỗ

Có hai anh tiều phu nọ cùng tham gia cuộc thi đốn gỗ. Cả hai người đều rất khỏe và quyết tâm giành chiến thắng. Tuy nhiên, cách đốn gỗ của hai người lại rất khác nhau: một người cực kỳ chăm chỉ, đốn mọi cây gỗ xung quanh mình và làm việc với một nhịp độ cực nhanh, thậm chí đôi lúc còn bỏ ăn để tập trung toàn lực cho công việc; người còn lại thì lại có vẻ thoải mái, thảnh thơi hơn, vẫn giữ thời gian nghỉ ngơi và làm việc một cách hợp lý.

Anh thợ chăm chỉ làm việc cật lực cả ngày, bỏ cả ăn và nghĩ rằng thế nào sự chăm chỉ của mình cũng được bù đắp xứng đáng. Trong khi đó, đối thủ của anh thì ngừng lại để ăn trưa và nghỉ ngơi một tiếng đồng hồ trước khi trở lại làm việc. Kết thúc cuộc thi, người chiến thắng lại là anh thợ làm việc với tâm thế thoải mái ấy. Anh thợ chăm chỉ cảm thấy rất thất vọng và bất công.

Anh bèn đến hỏi đối thủ của mình:

- Tôi thật không hiểu, tôi làm việc chăm hơn anh, nhiều hơn anh. Thậm chí tôi còn không dám dừng lại để ăn nữa cơ. Còn anh, anh vẫn nghỉ ngơi bình thường, vậy mà vẫn thắng cuộc. Điều này thật không công bằng. Tôi đã làm gì sai chứ?

Người thợ chiến thắng mỉm cười đáp:

- Trong lúc nghỉ ngơi, tôi tranh thủ mài lại rìu của mình.

Câu chuyện này giúp ta rút ra một kinh nghiệm rằng: chăm chỉ có


Mài lại rìu thôi

thể giúp ta hoàn thành công việc, nhưng đôi khi sự khôn ngoan là rất cần thiết để ta đạt được kết quả mong muốn.

Cần làm việc một cách khôn ngoan

Sự cần cù, chăm chỉ quan trọng thật đấy, nhưng đôi khi nó khiến ta cứ cắm đầu vào làm mà không hề dừng lại để suy nghĩ. Hãy trở lại câu chuyện về hai anh tiều phu trên. Người làm việc chăm hơn lại thua cuộc, bởi anh không nhận ra rằng bên cạnh việc dồn mọi sức lực để đốn gỗ, thì công cụ làm việc (trong trường hợp này là chiếc rìu) cũng là một yếu tố vô cùng quan trọng để giúp anh đốn cây nhanh hơn. Với một chiếc rìu cùn, anh phải mất nhiều thời gian và công sức hơn để đốn ngã một cây gỗ. Đó là lý do vì sao làm việc cần mẫn liên tục lại không phải lúc nào cũng dẫn đến thành công. Làm việc một cách khôn ngoan có khi còn quan trọng hơn. Nếu không làm việc khôn ngoan, chúng ta chỉ lãng phí thời gian và công sức một cách vô ích.

Một ví dụ rất dễ thấy là trong trường học, có những học sinh học ngày học đêm nhưng điểm thi vẫn cứ thấp lè tè. Trong khi đó, có những nhóm bạn khác cũng học chăm nhưng vẫn có thời gian thư giãn bình thường thì lại đạt thành tích cao hơn. Nội dung kiến thức của hai nhóm học sinh này là hoàn toàn giống nhau, nhưng điều gì giúp cho nhóm thứ hai đạt được thành tích cao hơn nhóm thứ nhất? Có phải nhóm thứ hai thông minh hơn? Có thể là vậy, nhưng nguyên nhân chính là cách mỗi người nắm bắt cùng một bài học và cách học của họ như thế nào. Họ đã chọn một cách học thông minh, đó là học chăm chỉ và khôn ngoan.



Nhưng mình đã học suốt cả đêm

Chúng ta phải vừa chăm chỉ và vừa khôn ngoan trong mỗi việc ta làm. Đó chính là lý do mà mỗi chúng ta sinh ra đều có cơ bắp lẫn trí tuệ. Chúng ta cần phải sử dụng cả hai, dù không phải lúc nào cũng vậy.

Cô bé và quả dưa hấu

Một người mẹ đưa cô con gái nhỏ của mình đến thăm một trang trại dưa hấu. Cô bé đi quanh quẩn một mình và chợt nảy ra ý định muốn mua cho mẹ một quả dưa. Trông thấy một quả thật lớn, em bèn hỏi người chủ ruộng dưa xem giá của nó là bao nhiêu.

- Quả này à? Giá của nó là năm đô la. - Người chủ trang trại đáp.

- Nhưng cháu chỉ có 50 xu thôi. - Cô gái nhỏ thất vọng. - Cháu muốn mua cho mẹ cháu một quả...

Cảm động trước tình cảm của cô bé, người chủ trang trại nhìn quanh, đoạn ông chỉ vào một quả dưa nhỏ hơn rồi nói:

- Quả này thì sao nào? Nó chỉ có 50 xu thôi.



Cô bé và quả dưa hấu

Nghe thấy thế, cô gái nhỏ tươi tỉnh hẳn lên:

- Tuyệt quá. Cháu sẽ mua nó. - Cô đáp rồi trả tiền cho bác nông dân. - Bác đừng hái nó nhé. Bác cứ để nó trên dây ấy. Một tháng nữa cháu sẽ quay lại lấy nó. Cảm ơn bác!

Bác nông dân chỉ còn biết đứng ngẩn ra vì kinh ngạc.

Đôi khi, suy nghĩ đơn giản là suy nghĩ khôn ngoan.

Hãy làm việc chăm chỉ để có được sự khôn ngoan

"Làm việc chăm chỉ hay làm việc khôn ngoan đây?"

Đây là thắc mắc của rất nhiều người. Có người chỉ tin tưởng vào sự chăm chỉ. Họ cho rằng để thành công, điều hiển nhiên là phải bỏ ra thật nhiều thời gian. Một số khác lại chủ trương làm việc một cách khôn ngoan - chứ không phải chăm chỉ - sẽ mang lại kết quả tốt. Những người này tin rằng để đi đến thành công, cần phải tìm ra con đường hiệu quả nhất để hoàn thành công việc.

Mỗi quan niệm trên đều có điểm ưu việt và điểm bất lợi của nó. Vậy làm sao để xác định được quan niệm nào là phù hợp với chúng ta?

Tôi đã tìm ra cách hiệu quả hơn cả, đó là chăm chỉ làm việc một cách khôn ngoan. Khi làm việc theo hướng này, chúng ta sẽ có được những



Làm một cách thông minh nào!

ưu điểm của cả hai phương pháp trên. Làm việc một cách khôn ngoan nghe có vẻ thú vị và hiệu quả thật đấy, nhưng chúng ta vẫn phải thêm vào đó sự cần mẫn nữa. Nó có lý do cả đấy, bạn ạ.

Để làm việc một cách khôn ngoan, chúng ta cần áp dụng 5 cách thức sau:

1 - Chăm chỉ để tìm ra cách làm việc hiệu quả nhất

Hãy luôn để ý đến các cách thức làm việc hiệu quả. Đó có thể là kết hợp giải quyết một lần các công việc giống nhau hoặc làm nhiều việc đơn giản cùng một lúc. Lược bớt các bước không cần thiết, gia tăng tốc độ làm việc hay gom chung một số bước là những cách thức rất đáng để bạn quan tâm.

2 - Chăm chỉ để thích ứng với những thay đổi

Trong xu thế hiện nay, thay đổi là điều tất yếu. Nếu không thích ứng hay không đủ nhanh nhạy để thích ứng với những biến đổi đang xảy ra quanh mình, chắc chắn chúng ta sẽ tụt hậu. Thế nên, ta phải luôn trong tư thế sẵn sàng để nhận thấy những biến chuyển và thích nghi với chúng để có thể tiến về trước.

3 - Chăm chỉ để lên kế hoạch càng xa càng tốt

Với những thay đổi luôn diễn ra quanh mình, việc lên kế hoạch trước cho tương lai là một điều rất quan trọng để không rơi vào thế bị động và để bắt nhịp nhanh với hoàn cảnh không hay có thể xảy đến.

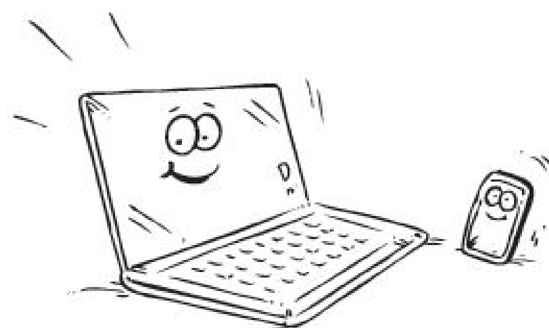
4 - Chăm chỉ học hỏi từ những sai lầm

Học hỏi từ những sai lầm là cách tuyệt vời để tiếp nhận những kiến thức mới và nhìn nhận lại những quan niệm chưa đúng. Không những học hỏi từ sai lầm của bản thân, chúng ta cũng nên học hỏi từ sai lầm của những người khác nữa. Những người quanh ta vẫn có thể đi sai đường, hoặc rẽ nhầm lối, vậy thì tại sao ta không học hỏi từ họ để bản thân mình không lặp lại những sai lầm tương tự?

5 - Chăm chỉ bắt kịp với công nghệ mới nhất

Trong thời đại ngày nay, với những tiện ích có sẵn và việc kết nối dễ dàng với máy tính, Internet và dòng điện thoại có ứng dụng thông minh, thông tin đến với chúng ta vô cùng dễ dàng. Các phương tiện kỹ thuật còn giúp chúng ta soạn thảo và lưu trữ tài liệu, những phần mềm

khác nhau cũng luôn có sẵn để giúp chúng ta làm việc nhanh hơn, hiệu quả hơn.



Ứng dụng công nghệ mới

Năm lời khuyên nhỏ trên sẽ giúp ích bạn trên hành trình làm việc một cách khôn ngoan.

Câu chuyện về hai ông chủ

Có hai ông chủ nọ có năng lực ngang nhau và cũng thành công như nhau trong công việc kinh doanh của mình.

Ông chủ thứ nhất luôn tự mình để mắt đến tất cả mọi chuyện. Ông cho rằng thuê một đội ngũ nhân viên chỉ tổ ném tiền qua cửa sổ. Thế nên ông là người lên ý tưởng, lập kế hoạch, quản lý công việc và kiêm luôn tất tần tật những việc linh tinh khác. Với hàng mớ công việc đó, ông luôn tất bật cả ngày và biến mình thành một kẻ đáng tội nghiệp.

Ngược lại, ông chủ thứ hai thì lại giao việc cho người khác. Ông thuê một thư ký để quản lý việc hành chính, một kế toán để xử lý các vấn đề tài chính, v.v. Với một đội ngũ nhân viên đảm đương từng bộ phận cho công ty, ông có thời gian để chỉ tập trung vào thực hiện các ý tưởng kinh doanh của mình. Không bao giờ thấy ông quá tải vì ông vẫn có thời gian thư giãn và nghỉ ngơi.

Một năm sau, ông chủ đầu tiên phải ngưng công việc vì sức khỏe yếu, trong khi ông chủ thứ hai mở rộng thêm chi nhánh kinh doanh của mình và còn thành công hơn trước.



Hai ông chủ

Câu chuyện đơn giản trên giúp chúng ta nhận ra một điều rằng: làm việc chăm chỉ có thể giúp ta thành công, nhưng làm việc một cách khôn ngoan có thể giúp ta tiến xa hơn nữa.

Kết luận

Chúng ta cần làm việc chăm chỉ để đúc rút được cách làm việc khôn ngoan.



Chương 5



"Khi làm việc một cách khôn ngoan, hoa lợi thu về sẽ bằng hoặc nhiều hơn làm việc một cách chăm chỉ."

- Khuyết danh

STUDY SMART

Getting Maximum Yield

THU VỀ **HOA LỢI** TỐI ĐA

"**Hoa lợi** = *kết quả đạt được từ sự nỗ lực cho công việc.*"

Chúng ta sẽ có được kết quả thế nào?

Vì đối mặt với thử thách phải hoàn thành công việc trong một khoảng thời gian ngắn định trước, đôi khi chúng ta tự đánh lừa bản thân rằng không thể nào đạt được kết quả mà thực ra hoàn toàn nằm trong tầm tay mình. Chúng ta thường lấy lý do không đủ thời gian để biện minh cho thất bại của mình, cho việc mình không thể hoàn thành mục tiêu đề ra. Chỉ với 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày và quá nhiều việc phải làm, chúng ta thực sự có bao nhiêu thời gian để nhận ra mơ ước của mình và đạt tới đích nhắm?

Đây là lý do vì sao nhiều người trong số chúng ta dường như không thể nào đạt được kết quả mà mình mong muốn. Chúng ta cứ luôn bị lôi kéo theo nhiều hướng khác nhau. Vậy có cách nào để vượt qua vấn đề này?



Tớ luôn bị co kéo!

Cân bằng giữa làm việc và vui chơi

"Học mà không chơi đánh rơi tuổi trẻ; Chơi mà không học bán rẻ tương lai" - câu nói quen thuộc này đã tóm gọn vấn đề giữa việc học hành chăm chỉ và trạng thái căng thẳng quá mức. Cần mẫn là phẩm chất quan trọng để đạt được mục tiêu đề ra, nhưng chúng ta cũng cần phải để cho cơ thể mình được nghỉ ngơi hợp lý để tránh bị quá tải.



Đừng quá nóng vội

Chúng ta cần hiểu rằng việc học không giống như cuộc chạy đua nước rút 100 mét mà nó tương tự như cuộc chạy marathon đường trường. Chúng ta phải biết cách phân phối sức cho đều cũng như phải bền bỉ và nhẫn nại. Học hành là một hành trình dài. Vì thế, ta nên xem việc học như một phần của sinh hoạt hằng ngày và biết kết hợp giữa học và chơi.

Câu chuyện về sợi dây thun

Một chàng trai trẻ muốn tìm ra cách để tối ưu hóa thời gian, nỗ lực và công việc của mình. Thế nên anh đến gặp một thiền sư để tìm câu trả lời. Biết được ý định của anh, vị thiền sư đưa anh đến gặp và quan sát hai người khác nhau.

Người đầu tiên là một doanh nhân thành đạt luôn bận rộn hết việc này đến việc khác. Ông trông thật căng thẳng và mệt mỏi trong nhịp sống hối hả của mình.

Người thứ hai mà họ gặp là một anh chàng lười biếng chẳng bao giờ chịu làm gì cả. Anh ta chỉ lơ đãng nhìn quanh và không buồn động chân động tay vào bất cứ công việc gì.

Sau khi quan sát hai người, vị thiền sư hỏi chàng trai xem ai mới là hình mẫu anh mong muốn. Chàng trai trẻ kinh ngạc trước câu hỏi, bởi chẳng ai trong số họ là tấm gương đáng noi theo cả. Doanh nhân kia dù thành đạt thật đấy, nhưng cuộc sống của ông ta có quá nhiều áp lực. Trong khi đó, anh chàng lười biếng thì chỉ biết lãng phí thời gian và cuộc sống của chính mình.

Chàng trai trẻ suy nghĩ một lát rồi trả lời: “Nếu hai người này có sự dung hòa trong cuộc sống, tức là họ sắp xếp được thời gian làm việc và nghỉ ngơi hợp lý thì mới là tốt nhất”.

Vị thiền sư nghe xong mỉm cười:

“Đúng thế. Anh đã nhận ra được tầm quan trọng của sự cân bằng. Hãy tưởng tượng một sợi dây thun lúc nào cũng bị kéo căng. Đó là hình ảnh của vị doanh nhân kia. Và hãy nghĩ đến sợi dây thun chẳng bao giờ được kéo ra, giống tình trạng của anh chàng lười biếng ấy. Chúng ta cũng giống như những sợi dây thun đó vậy, nên hãy căng mình ra khi làm việc để đạt kết quả tốt nhất. Nhưng khi nghỉ ngơi, hãy quên hết mọi lo âu để cơ thể được hoàn toàn thư giãn.”



Chọn cách nào đây?

Chàng trai trẻ gật đầu thấm thía và cảm ơn vị thiền sư về bài học quý báu.

Chúng ta có thể học được gì từ điều này? Đó là: Học ra học, chơi ra chơi.

Tối đa hóa thời gian và nỗ lực

Mỗi người đều có lượng thời gian như nhau trong ngày. Cho nên sử dụng tối đa nỗ lực và thời gian của mình để đạt được thành tựu cao nhất là một việc rất đúng đắn và cần thiết.

Vì vậy, chúng ta cần xem lại cách sử dụng thời gian của mình đã thật sự hiệu quả chưa, và liệu khoảng thời gian chúng ta dành cho từng công việc có đủ để đạt kết quả mà ta mong muốn hay không.

Tận dụng thời gian mọi lúc

Một trong những cách sử dụng thời gian hiệu quả nhất là áp dụng nguyên tắc: tận dụng thời gian mọi lúc. Điều này có nghĩa là hãy nghĩ đến việc có thể làm trong thời gian chờ đợi ai đó, trong lúc lau dọn phòng, v.v. Chúng ta hoàn toàn có thể tận dụng thời gian ngay cả khi đang làm việc khác đấy. Rất dễ thấy nhiều bạn nhắn tin, chơi điện tử trên điện thoại hay đơn giản là chẳng làm gì cả trong khi chờ đợi. Vậy sao không nghĩ đến những việc ích lợi hơn như đọc sách hay lấy sách ra ôn bài?

Thường thì những bạn học sinh có thành tích cao tận dụng thời gian của họ rất tốt, chẳng bao giờ chịu lãng phí chút nào đâu. Họ ghi những dòng ghi chú hữu ích trong sổ tay để có thể ôn lại bất kỳ lúc nào. Với những kỹ thuật sẵn có, họ cũng có thể đăng tải ghi chú trực tuyến và đọc nó mọi lúc mọi nơi. Đây là cách thuận tiện và hữu ích để tối ưu hóa thời gian cũng như nỗ lực.


Trong khi chờ đợi

Những người thành công biết được tầm quan trọng của thời gian và xem đó như là một nguồn lực quý giá của mình. Với họ, thời gian chính là sự sống, vì vậy, phí phạm thời gian tức là không biết tôn trọng sự sống. Chúng ta cũng nên noi theo những tấm gương ấy để tận dụng thời gian của mình hiệu quả và đạt được kết quả tốt nhất.

Sử dụng thời gian một cách khôn ngoan

Hầu hết chúng ta đều không xa lạ gì với định lý Pitago: Bình phương cạnh huyền bằng tổng bình phương hai cạnh góc vuông.

Ấy vậy mà mấy ai đã từng nghe qua giai thoại rằng, nhà toán học Pitago (580 TCN - 500 TCN) đã khám phá ra định luật đó trong khi chờ diện kiến Polycrates, vị vua cai trị thành phố Samos.

Trong lúc chờ đợi, Pitago dạo quanh sảnh cung điện và quan sát xung quanh. Ông nhìn xuống chân mình và trông thấy những phiến đá vuông dùng để lót nền. Vốn không phải là người quen để đầu óc rảnh rang, ông bắt đầu suy nghĩ và hình dung xem nếu có một đường chéo chia hình vuông thành hai tam giác vuông thì sẽ thế nào. Từ đó, ông nghiền ngẫm vấn đề và cuối cùng khám phá ra định lý mà ngày nay chúng ta vẫn gọi là Định lý Pitago.



Pitago

Giai thoại này cho ta thấy rằng thời gian chờ đợi có thể được tận dụng hữu hiệu để thu được nhiều kết quả tốt đẹp.

Kết luận

Khi chúng ta tối ưu hóa thời gian cũng như nỗ lực của mình, chúng ta có thể tối ưu hóa kết quả đạt được.



Chương 6



"Nhìn vào tổng thể bức tranh là điều quan trọng, nhưng cũng đừng bỏ qua những chi tiết nhỏ trong đó."

- Khuyết danh

STUDY SMART

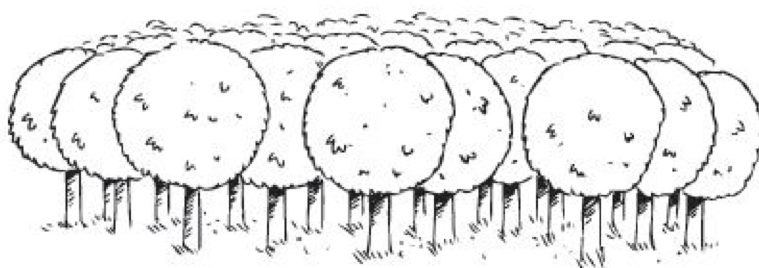
Handling the Specifics

VẬN DỤNG NHỮNG **ĐIỂM ĐẶC TRƯNG**

"Điểm đặc trưng = điểm đặc biệt thuộc về từng sự việc hoặc từng cá nhân, như đặc tính hoặc tính cách."

Nhìn vào khu rừng với những hàng cây

Khi nhìn vào một khu rừng, điều đầu tiên chúng ta nhìn thấy là toàn cảnh đều phủ một màu xanh ngút ngàn. Khi bước đến gần hơn, ta sẽ quan sát được từng cây và từng chi tiết khác trong đó. Cũng giống như vậy, chỉ khi học, chúng ta mới biết cụ thể về những môn học mình đã chọn (như môn toán, lịch sử chẳng hạn). Mặc dù việc học tập giúp chúng ta biết được những vấn đề chi tiết của mỗi môn học, nhưng chỉ khi nào chúng ta chịu tập trung xem xét kỹ thì mới có thể hiểu được những vấn đề đó.



Rừng & cây

Khi đã có cái nhìn bao quát về tầm quan trọng của một môn học, chúng ta còn phải biết được những điều kiện cần và đủ của môn học đó. Những môn khác nhau sẽ có những yêu cầu khác nhau và trong đó sẽ có một số yêu cầu quan trọng hơn cả. Các yêu cầu này cũng sẽ thay đổi theo mỗi bậc học. Thông thường, cấp học càng cao, kiến thức càng nhiều và mức độ hiểu biết chuyên sâu cũng sẽ tăng lên. Những bạn không nhận thức được sự thay đổi này sẽ rất dễ bị hoang mang.

Những yêu cầu của môn học

Môn học nào cũng có một hệ thống kiến thức cụ thể cho từng chương trình học. Việc nắm được nội dung này rất quan trọng vì nhờ đó ta biết được phạm vi và mục tiêu của môn học. Chương trình học sẽ thay đổi từ năm này sang năm khác, bắt đầu từ mức độ cơ bản rồi tiến dần lên những chủ đề khó hơn và nhiều thách thức hơn ở những cấp bậc cao.



Khi đã biết rõ về hệ thống kiến thức thì chúng ta sẽ có được cái nhìn tổng thể về môn học. Ta sẽ chú ý hơn đến những đề tài có liên quan trong năm học này. Sau đó ta có thể lên kế hoạch học tập và sắp xếp lịch ôn tập phù hợp để có những khoảng thời gian hợp lý cho các chủ đề

khác nhau.

Lời khuyên của nhà chiến lược

Binh pháp Tôn Tử có nói: “Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng”. Thật vậy, một khi biết được điểm mạnh và yếu của mình, chúng ta sẽ hiểu được năng lực của bản thân. Và khi đã phát huy được thực lực bản thân cộng với việc hiểu rõ ưu và khuyết điểm của đối phương, xem như chúng ta đã nắm được một nửa phần thắng.



Hiểu rõ đối phương

Trong trường hợp này, đối thủ của chúng ta chính là bài thi. Vì vậy, khi biết rõ được yêu cầu của kỳ thi và những điều chúng ta sẽ được kiểm tra, ta có thể chuẩn bị trước một cách hiệu quả, và thành công sẽ nằm trong tầm tay.

Những yêu cầu trong kỳ thi

Trong quân đội, những người lính được đòi hỏi phải vượt qua những thử thách khó khăn trong quá trình huấn luyện. Họ thường phải hoàn thành nhiệm vụ của mình trong một khoảng thời gian nhất định. Vì vậy họ phải làm quen với những khó khăn, thử thách đi kèm với yêu cầu được đề ra.

Tương tự như vậy, các bạn học sinh sinh viên cần phải biết được các dạng câu hỏi, cấu trúc bài thi, thời gian quy định,... đối với mỗi bài thi. Nếu bạn không hiểu rõ yêu cầu cụ thể của kỳ thi và không chuẩn bị đầy đủ thì chắc chắn sẽ gặp nhiều khó khăn. Thử hình dung xem: dù bạn đã học xong hết sách giáo khoa cũng như các bài vở của mình rồi mà không biết cách áp dụng các kiến thức đó để trả lời câu hỏi. Điều đó

cũng tệ như việc không hề chuẩn bị gì cho kỳ thi.



Sau khi đã nắm rõ chương trình môn học, điều quan trọng tiếp theo là phải nắm được những yêu cầu cụ thể trong bài thi của từng môn học. Chúng ta cần tìm ra được dạng thức ra đề của bài thi.

Ví dụ:

- Có phần thực hành trong kỳ thi hay không? (Hầu hết các môn khoa học đều có phần thi thực hành)

- Có phần thi trắc nghiệm hay không?

- Có phần trả lời ngắn hay không?

- Có phần viết bài luận hay không?

Một số môn học sẽ có nhiều dạng đề khác nhau. Đó có thể bao gồm phần dành cho trắc nghiệm, phần trả lời câu hỏi và phần viết bài luận. Biết được đề thi ở dạng nào là việc quan trọng để bạn khỏi bối rối khi làm bài thi.

Lập bảng kế hoạch

Khi đã nắm rõ và hiểu được các yêu cầu của môn học và bài thi, chúng ta có thể lập ra bảng kế hoạch sao cho dễ hiểu về bức tranh tổng thể toàn môn học.

Ghi rõ tên môn học và liệt kê những tiêu đề và các ý chính trong mỗi tiêu đề đó:

Môn học: (Ví dụ: Toán học)

Tiêu đề (Ví dụ: Tỉ số, Tỉ lệ và Tỉ lệ thức)	**Ý chính:** • Hiểu rõ về tỉ số, trong đó gồm các số hữu tỉ • Viết tỉ số dưới dạng đơn giản nhất

Ghi rõ tên môn học và các dạng câu hỏi có thể gặp phải trong bài thi:

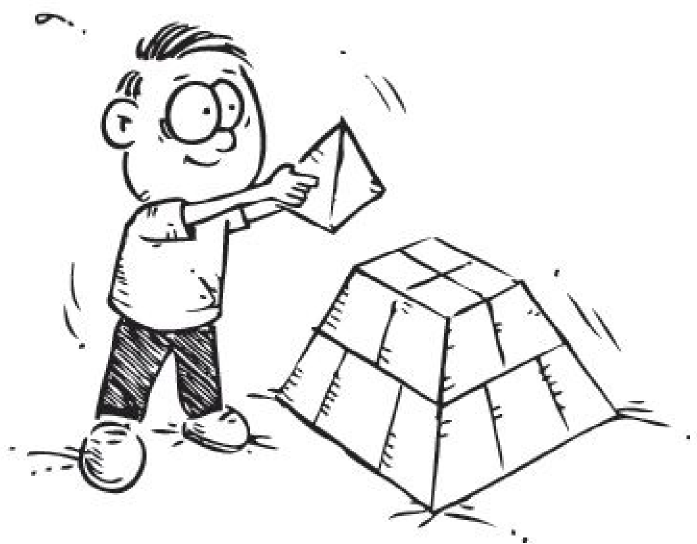
Dạng đề thi

Phần 1	Trắc nghiệm:[30 điểm], 45 phút
Phần 2	Câu hỏi có đáp án gợi ý (trả lời tất cả câu hỏi): [40 điểm], 60 phút
Phần 3	Phần thi viết (chọn 2 trong 5 câu hỏi): [30 điểm], 90 phút

Xây dựng nền tảng vững chắc

Một người thông minh có lần được hỏi rằng: "Làm thế nào mà người Ai Cập cổ đại xây dựng được Kim Tự Tháp?".

Ông ta trả lời rất đơn giản và rõ ràng: "Mỗi lần xây người ta chỉ đặt từng viên đá một".



Xây kim tự tháp mini

Tương tự, khi học, chúng ta phải bắt đầu từ nền tảng cơ bản nhất rồi mới đi dần đến những đề tài và câu hỏi khó hơn. Giống như một em bé chập chững tập đi, bé cần phải biết bò, rồi biết đứng trước khi có thể thực hiện những bước đi đầu tiên của mình. Khi đã nắm chắc những

điều căn bản, chúng ta có thể tiến đến trình độ cao hơn và nắm vững được cả những vấn đề phức tạp hơn nhiều.

Trong một thế giới phát triển nhanh chóng như hiện nay thì tốc độ và hiệu quả luôn được đánh giá cao, nó khiến ít nhiều bạn trẻ có xu hướng mất đi sự kiên nhẫn chờ đợi thành quả. Họ thường chọn đường đi tắt, hoặc chỉ biết đến thành quả trước mắt. Họ bỏ qua những bước căn bản và đốt cháy giai đoạn, như chỉ cần cố gắng nhớ được câu trả lời cho mỗi vấn đề mà không tìm hiểu vì sao lại có câu trả lời đó. Những bạn học sinh ấy có thể đạt được thành quả bước đầu, nhưng chắc chắn là kết quả đó chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Đến kỳ thi cuối khóa, lúc họ phải trả lời tất cả các câu hỏi trong bài thi, họ sẽ gặp khó khăn vì không nắm vững được kiến thức căn bản của môn học. Những mảnh kiến thức do vội vã có được ấy sẽ trở nên rời rạc vì không được gắn kết trong một khối kiến thức vững chắc.

Cậu bé Karate

Trong phiên bản đầu tiên của bộ phim "Cậu bé Karate", nhân vật chính Daniel được một bậc thầy karate là ngài Miyagi chỉ dạy. Cậu được yêu cầu phải đánh bóng xe của sư phụ theo chuyển động vòng tròn trong nhiều ngày. Ban đầu, Daniel rất bực bội vì không biết tại sao sư phụ không hề chỉ dạy cho mình một động tác nào của môn karate cả.


Cậu bé Karate

Sau đó, cậu mới nhận ra rằng những chuyển động vòng tròn cậu thực hiện hàng ngày chính là một phần của thế phòng thủ trong môn karate. Ngài Miyagi đã dạy cho cậu những động tác căn bản đầu tiên trước khi truyền thụ những thế võ thật sự. Nắm vững được kỹ thuật cơ bản, Daniel luyện đến những thế võ khác nhau. Cuối cùng, bằng tinh thần thượng võ, cậu đã đánh bại được đối thủ đáng gờm nhất của mình và trở thành nhà vô địch.

Bộ phim đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xây dựng nền tảng vững chắc trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Kết luận

Hiểu rõ đặc trưng cũng như những yêu cầu cụ thể cho từng môn học ở mỗi kỳ thi là chúng ta đã giành được một nửa chiến thắng.



Lời khuyên cho bạn

Thực hành để hiểu bài

Không có phương pháp nào có thể thay thế được việc bạn luyện tập trả lời các câu hỏi và tập giải đề thi. Sau khi đã đọc qua sách giáo khoa và các ghi chép của mình, cách tốt nhất để đánh giá mức độ hiểu bài của bạn là trả lời các câu hỏi. Khi chúng ta áp dụng được những gì đã học và trả lời đúng các câu hỏi thì ta có thể yên tâm là đã nắm được khái niệm và nội dung bài học.

Song song đó, các bạn cũng nên dành thời gian để luyện tập giải các đề thi cũ trong quá trình ôn tập nhé.

Luyện tập thời gian làm bài

Sau khi luyện tập trả lời các câu hỏi, bước tiếp theo là cần mô phỏng đề thi thật trong lúc làm bài. Điều này nghĩa là phải biết canh thời gian khi giải bài tập. Làm như vậy là chúng ta đã đặt mình trong hoàn cảnh giống như đang thi, do đó sẽ tránh được cảm giác bồn chồn, hồi hộp khi kỳ thi thực sự diễn ra.


Theo dõi thời gian làm bài

Việc trả lời câu hỏi theo thời gian mô phỏng đề thi thật còn giúp ta quản lý thời gian tốt hơn. Thường thì các bạn học sinh không kịp hoàn thành bài thi của mình là do không thể phân bố thời gian làm bài hợp lý.

Vì vậy, việc sắp xếp thời gian khi luyện tập trả lời các câu hỏi là hết sức quan trọng để ta có được sự chuẩn bị tốt hơn cho kỳ thi thật sự.

Tham khảo câu trả lời mẫu

Một phương pháp hữu ích khác để làm bài thi là xem cách trả lời câu

hỏi của những bạn học giỏi. Đôi khi giáo viên sẽ đưa ra đáp án mẫu để các bạn biết được cách trả lời tốt nhất cho những câu hỏi đặc thù như vậy. Những đáp án mẫu sẽ rất hữu ích, nhưng chúng ta cũng cần hiểu rõ tại sao lại có đáp án đó. Để sau này nếu gặp cùng một dạng câu hỏi như vậy, ta có thể linh hoạt áp dụng kiến thức để trả lời theo đúng khuôn mẫu đó.

Chương 7



"Khi tinh thần vững vàng thì thành công đã ở trong tầm tay."

- Khuyết danh

STUDY SMART

The Right Mindset

GIỮ **TINH THẦN** VỮNG VÀNG

"Tinh thần vững vàng = trạng thái ổn định, mạnh mẽ, có ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả của các nỗ lực."

Sức mạnh quyết định nằm ở tinh thần

Điều gì khiến những người chiến thắng và các nhà vô địch khác biệt so với những người khác? Câu trả lời là tinh thần quyết tâm của họ. Nó có vai trò quan trọng còn hơn cả kỹ năng, kiến thức và năng lực, trở thành điều kiện thiết yếu đối với bất cứ ai muốn trở thành người đứng đầu trong bất kỳ lĩnh vực nào.



Tinh thần vững vàng

Hãy hình dung nếu bạn nắm được tất cả kiến thức nhưng lại thiếu đi sự bình tĩnh và khả năng điều tiết áp lực trong các kỳ thi, kết quả sẽ như thế nào? Tất cả vẫn chỉ là con số không, nếu bạn không thể vượt qua những căng thẳng trong kỳ thi. Vì vậy, giữ được tinh thần và trạng thái ổn định là điều tối cần thiết để đạt được thành công.

Sự đàn hồi

Bạn đã thấy con lật đật rồi chứ?

Đó là một loại búp bê dành cho trẻ nhỏ, có hình dạng như những quả trứng với sức nặng tập trung ở phần dưới cùng. Khi bị xô đẩy, nó sẽ lắc lư một lúc rồi bật về vị trí cũ. Dù chỉ là đồ chơi, nhưng chúng lại là tấm gương tốt để chúng ta noi theo. Chúng cho ta thấy tầm quan trọng của việc không bao giờ bỏ cuộc và luôn đứng dậy mỗi khi thất bại.

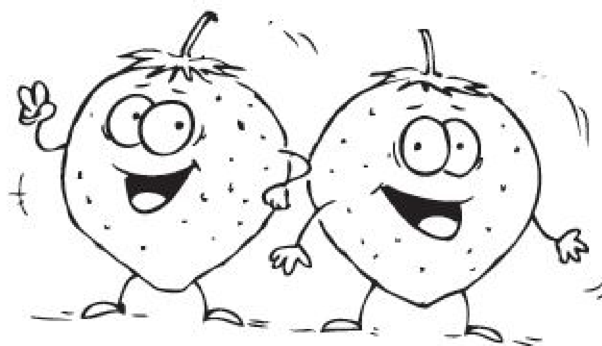


Con lật đật

Trong cuộc sống, chúng ta phải đối mặt với rất nhiều trở ngại. Việc học tập cũng tương tự như vậy, luôn ẩn chứa nhiều khó khăn, thách thức, thậm chí là thất bại. Với những ai không thể vượt qua được thất bại, họ sẽ bị ám ảnh nặng nề và phải mất một thời gian dài mới có thể đứng vững lại được. Một số khác sẽ nhanh chóng vượt qua được trở lực này và rút ra bài học kinh nghiệm cho mình. Họ sẽ "bật lại" giống như những con lật đật và nhớ đến bài học đó để làm hành trang cho cuộc sống của mình sau này.

Thế hệ Dâu tây

Chúng ta đã nghe nói đến "Thế hệ X", "Thế hệ Y"... Nhưng bạn đã từng nghe đến cụm từ "Thế hệ Dâu tây" chưa?



Thế hệ Dâu tây

"Thế hệ Dâu tây" là cụm từ mà nhiều người dùng để gọi thế hệ thanh thiếu niên thời nay.

Vì sao như vậy? Vì giống như những trái dâu dễ bị bầm giập, các bạn trẻ thuộc thế hệ này thường rất dễ bị tổn thương.

Cũng có thể đây là lời nhận xét thiếu công bằng và không phải bạn

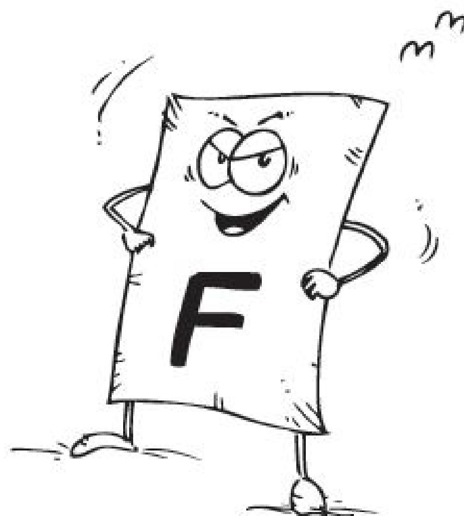
trẻ nào cũng vậy. Có nhiều bạn từng trải qua khó khăn gian khổ và trở nên cứng cỏi, mạnh mẽ. Nhưng phần lớn các bạn thanh thiếu niên hiện nay, đặc biệt là những bạn sống ở các nước phát triển, đều được lớn lên trong cuộc sống đầy đủ, sung sướng. Rất nhiều bạn chưa từng biết gian khổ là gì và với họ, sự vấp ngã hay thất bại là những khái niệm hoàn toàn xa lạ bởi họ luôn nhận được sự bảo bọc và che chở của bố mẹ.

Các bạn có thể hình dung được điều gì sẽ xảy ra khi lần đầu tiên các bạn trẻ đó vấp ngã hay gặp phải thất bại? Đó có thể là một thảm họa đối với họ. Nhưng điều đáng ngại hơn là sau đó họ sẽ đối mặt như thế nào với thất bại này. Với những ai không thể vượt qua được, họ sẽ bị ảnh hưởng trong nhiều ngày, nhiều tuần, dẫn đến trạng thái tinh thần căng thẳng trầm trọng và có thể họ sẽ không bao giờ hồi phục hoàn toàn được.

Học tập từ những sai lầm

Có một từ gồm 4 chữ cái trong tiếng Anh là nỗi ám ảnh của nhiều người, với chữ cái bắt đầu bằng chữ F. Có ai đoán ra được chưa nào? Từ này xuất hiện trong phiếu điểm của các bạn học sinh khi nhận lấy kết quả tồi tệ trong bài thi. Đúng vậy, đó là từ “Fail”, nghĩa là “Không đạt”.

Từ này làm rất nhiều bạn cảm thấy như bị tê liệt. Với một số người trong chúng ta, rớt một kỳ thi giống như là ngày tận thế vậy. Họ cảm thấy rằng nếu thất bại trong công việc hay thi cử, thì xem như họ đã hoàn toàn thất bại trong cuộc sống. Quan điểm này không chỉ sai lầm mà còn ảnh hưởng rất xấu đến quá trình học tập của chúng ta. Nếu sợ thất bại, chúng ta sẽ không bao giờ học được gì từ nó. Thông thường, hành động đầu tiên của các bạn khi nhận được kết quả bài thi là kiểm tra điểm số. Nếu làm bài tốt, các bạn sẽ rất vui mừng. Còn ngược lại, các bạn sẽ buồn bã, chán nản và có thể quăng bài thi của mình đi, ước gì nó chưa bao giờ xuất hiện. Nếu cứ giữ thái độ đó, chúng ta sẽ không bao giờ học được gì sau những sai lầm của mình.



Chữ F đáng sợ

Việc nên làm là tìm hiểu xem tại sao kết quả bài thi không được tốt như vậy. Hãy rút kinh nghiệm từ những sai lầm và đảm bảo rằng ta sẽ không lặp lại điều đó nữa. Nếu cần thiết, có thể ghi lại trong sổ tay để tự nhắc nhở mình về những lỗi sai đó. Lấy ví dụ, có rất nhiều người mắc chung một lỗi sai khi viết chính tả hay khi phát âm một từ nào đó. Nếu các bạn ấy không chịu truy lại lỗi sai này và học cách đánh vần chuẩn xác thì chắc chắn sẽ lặp lại sai phạm đó nhiều lần nữa.

Sai lầm có thể là vật cản nặng nề, và cũng có thể là lời nhắc nhở hữu ích về chỗ còn khiếm khuyết trong kiến thức của chúng ta. Nó tùy thuộc hoàn toàn vào cách nhìn nhận của chúng ta.

Vận động viên marathon

Có bao giờ bạn phải gắng sức chạy một quãng đường dài và ước gì mình được dừng lại một chút hay không?



Cho thở chút đi!

Tôi từng rất mệt mỗi khi thực hiện bài chạy bền 2,4 km trong tiết thể dục ở trường. Khi mới bắt đầu, tôi rất khỏe và chạy ổn lắm. Nhưng chỉ được nửa đoạn đường, tôi đã thấm mệt. Các cơ bắp thì đau nhức và tôi bắt đầu hụt hơi. Khi đó tâm trí tôi chỉ muốn bỏ cuộc và dừng lại.

Dĩ nhiên, điều này là do tôi thiếu thể lực. Khi đã tăng cường luyện tập và gia tăng sức bền, tôi cứ nghĩ rằng mình sẽ dễ dàng vượt qua bài chạy này. Nhưng thực ra thì không phải như vậy. Cứ đến nửa đoạn đường là đầu óc tôi không ngừng gào thét, bảo tôi phải dừng lại, chỉ đi bộ mà thôi. Đó là lúc tôi nhận ra rằng sức mạnh tinh thần để vượt qua giới hạn thể chất và sự cám dỗ của việc bỏ cuộc là ngang bằng nhau. Dù chúng ta có đủ thể chất để vượt qua được thử thách nhưng thiếu đi sức mạnh tinh thần thì cũng sẽ nhận lấy thất bại.

Đó là lý do tôi rất ngưỡng mộ các vận động viên marathon. Bên cạnh sức chịu đựng cao, họ còn có một sức mạnh tinh thần to lớn. Một cuộc chạy marathon 42 km là một bài kiểm tra thật sự đối với sức bền của cả thể chất và tinh thần.

Nếu muốn đạt được mục tiêu, chúng ta cần phải vượt qua được chướng ngại cả về thể chất lẫn tinh thần là vì vậy.

Nhận định về thái độ sống

Bạn có thấy rằng một số người luôn vui vẻ và tràn đầy năng lượng không? Khi tất cả mọi người đều bỏ cuộc, họ là những người khuấy động nguồn sinh lực, vẫn tiếp tục cố gắng và cố gắng. Bạn có thấy có những người luôn nhìn vào khía cạnh tươi sáng của cuộc sống không? Khi tất cả mọi người buông xuôi, họ là người thắp lại ánh sáng hy vọng cho

những người xung quanh.



Tràn đầy năng lượng

Họ sở hữu điều gì mà chúng ta không có?

Thật ra, cái họ có được là một thái độ sống tích cực và lạc quan. Họ luôn nhìn về phía trước và chủ động khi xử lý mọi việc. Chúng ta cũng cần biết là những người này luôn tập trung vào những mục tiêu nhất định. Họ không bao giờ xao lãng nhiệm vụ.

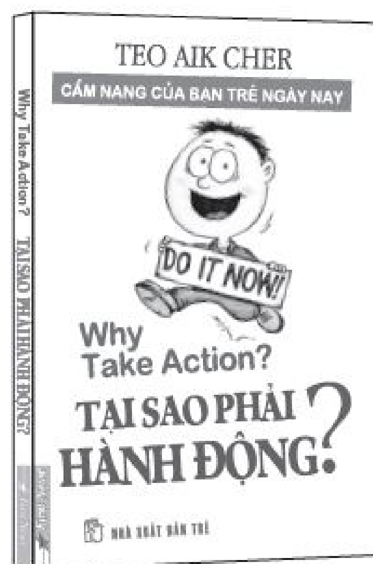


Không có mục tiêu rõ ràng

Đặt mục tiêu cụ thể

Một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sự trì trệ và thiếu tập trung trong việc học tập đó là không đặt ra mục tiêu rõ ràng. Khi không có mục tiêu cụ thể, bạn sẽ như một con thuyền không người lái, cứ trôi vô định trên đại dương mênh mông. Ngược lại, nếu biết được mục tiêu của mình là gì, các bạn sẽ thấy cuộc sống và cuộc hành trình của mình có nhiều ý nghĩa. Có được mục tiêu phấn đấu giúp các bạn biết được mình đang trông đợi điều gì và phấn đấu vì điều gì.

Việc lập ra mục tiêu là rất quan trọng với những ai muốn đạt được thành công trong học tập cũng như trong cuộc sống. Nói tóm lại, chúng ta ai cũng cần có mục tiêu cụ thể hay ít ra là những mục tiêu định sẵn trong đầu, và sau đó là tìm cách đạt được mục tiêu hoặc lập ra kế hoạch để dần dần tiến đến mục tiêu đó. Bạn cũng có thể tìm T I SAO PH I HÀNH NG ? hiểu cụ thể hơn trong quyển sách ***"Tại sao phải hành động?"*** đã xuất bản của tôi.



Tương lai nằm trong tầm tay của chúng ta

Aaron và Pete là hai người bạn thân và cùng có kết quả học tập rất tốt ở trường trung học cơ sở. Cả hai đều chăm chỉ học hành và cố gắng hết mình để thi vào trường trung học phổ thông mà họ đã chọn. Với Aaron, mục tiêu của cậu chỉ là được vào học tại ngôi trường mà cậu yêu thích. Khi đã đạt được mong muốn, Aaron cảm thấy hài lòng và thoải mái với việc học ở trường. Cậu không nỗ lực cũng như không đặt ra mục tiêu cao hơn nữa. Với cậu, hoàn thành được mục tiêu như vậy là tốt lắm rồi. Khi được hỏi về lựa chọn sắp tới cho nghề nghiệp của mình thì Aaron chỉ nhún vai và bảo rằng cậu sẽ để kỳ thi tốt nghiệp quyết định.



Tương lai của bạn nằm trong tay bạn

Nhưng Pete thì khác, tuy đã vào được trường học mình yêu thích, nhưng mục tiêu của cậu không dừng lại ở đó. Cậu đặt mục tiêu khác lớn hơn, đó là học lên cao hơn nữa. Cậu mong muốn trở thành một nhân viên kế toán, và cậu đã tập trung học thật tốt để hiện thực hóa ước mơ của mình.

Bằng sự tập trung và nỗ lực không ngừng, khi kết quả thi tốt nghiệp được công bố, Pete đạt được điểm số xuất sắc và vào được đúng trường đại học mà mình mơ ước. Còn Aaron, cậu cũng đạt được kết quả tương đối, đủ để vào đại học nhưng cậu không có nhiều lựa chọn do điểm số giới hạn. Khâm phục kết quả mà Pete đã đạt được, Aaron cảm thấy hối tiếc và hơi thất vọng về bản thân mình. Cậu ước phải chi mình tập trung học tập hơn nữa thì giờ đây đã có nhiều lựa chọn tốt hơn. Nhưng dù sao thì tất cả đã quá muộn.

Câu chuyện về hai bạn trẻ với tâm thế học tập khác nhau cho thấy tầm quan trọng của việc có được ước mơ hoặc mục tiêu phấn đấu cho bản thân. Những ai có được mục tiêu rõ ràng được ví như người có khả năng kiểm soát được con thuyền giữa biển khơi vậy. Còn những ai không có mục tiêu cụ thể thì không khác gì đang bám vào một tấm gỗ lênh đênh giữa biển, không biết sẽ trôi về phương nào.

D.R.E.A.M (ƯỚC MƠ)

Ai cũng có ước mơ. Có người thì khao khát một ngày nào đó sẽ giàu có và nhiều quyền lực. Người thì mong muốn trở thành một trong những sinh viên giỏi nhất đất nước. Người khác lại mong mỏi một cuộc sống hạnh phúc, đủ đầy mà không cần lo nghĩ nhiều. Dù ước mơ như thế nào đi nữa thì việc quan trọng là ta bắt tay vào thực hiện từng bước

một và lập ra kế hoạch để biến ước mơ đó thành hiện thực.



Ước mơ

Theo tôi, từ **D.R.E.A.M** (Ước mơ) trong tiếng Anh được tạo thành bởi chữ cái đầu tiên của những từ mang ý nghĩa sau: **D**aring to **R**ealise **E**very **A**spiration and **M**oment (Dám đón nhận khát vọng và thách thức).

Nếu có khát vọng và lòng dũng cảm để tin rằng mình sẽ đạt được ước mơ, nghĩa là chúng ta đã đi được bước đầu tiên trong việc thực hiện ước mơ của mình.

Phương pháp 4-D

Đây không phải là trò chơi xổ số với các con số trúng thưởng, mà là một phương pháp đơn giản và hiệu quả nhằm giúp chúng ta lập kế hoạch và suy nghĩ xem làm thế nào để đạt được ước mơ.



Mình trúng số sao ta?

Thực ra thì, 4-D là 4 từ bắt đầu bằng chữ D và mang ý nghĩa như sau:

4-D:

Destination: Mục tiêu

Desire: Lòng khát khao

Determination: Lòng quyết tâm

Discipline: Tính kỷ luật

Mục tiêu

Mục tiêu là kết quả sau cùng mà chúng ta mong muốn đạt được. Để mọi ước mơ thành hiện thực, việc trước hết là phải xác định rõ mục tiêu. Chúng ta cần có đích đến rõ ràng và thực hiện theo đúng những gì đã đặt ra.

Lòng khát khao

Sự khát khao cho thấy chúng ta mơ ước một việc nhiều như thế nào. Khi đã thực sự mong ước một điều gì đó, ta sẽ làm việc với 101% sức lực để đạt được nó. Điều đó cũng có nghĩa là chúng ta phải chấp nhận từ bỏ một số lợi ích của bản thân trong quá trình thực hiện ước mơ, chẳng hạn như bỏ qua thời gian thư giãn, nghỉ ngơi để tập trung toàn lực cho mục đích của mình.

Lòng quyết tâm

Lòng quyết tâm chính là sức mạnh tinh thần giúp chúng ta đạt được mục tiêu. Thường thì người ta không có đủ quyết tâm để theo đuổi mục tiêu của mình. Có thể khi bắt đầu họ rất có nhiệt huyết, nhưng sự quyết tâm đó thường giảm dần theo thời gian vì bị phân tán bởi nhiều thứ khác hay đơn giản là vì họ không còn giữ được tinh thần hăng say ấy nữa.



Tính kỷ luật

Tính kỷ luật là sự tự giác của mỗi người trong việc theo đuổi ước mơ và quyết tâm đạt được mục tiêu của mình. Nếu không có tính kỷ luật, chúng ta dễ trở nên lười nhác và mất đi quyết tâm.



Đặt đích nhắm cho mình

Ta có thể sử dụng bảng sau để lên kế hoạch nhằm đạt được mục tiêu:

Phương pháp 4-D

Mục tiêu Mục tiêu của	Viết ra những mục tiêu của bạn.

bạn là gì?	
Lòng khát khao Bạn mong ước điều đó đến mức nào?	Viết ra những gì bạn sẵn sàng hy sinh nhằm đạt được điều mong muốn nhất
Lòng quyết tâm Bạn bị mất phương hướng?	Tìm một vật gì đó mang tính biểu tượng để mang theo bên mình trong thời gian này. Nó có nhiệm vụ nhắc nhở bạn giữ đúng mục tiêu và không bị mất phương hướng. (Ví dụ: dải băng đeo tay, chiếc nhẫn,...)
Tính kỷ luật Bạn đang có việc cần hoàn thành?	Lập một bảng kế hoạch với những việc bạn phải làm để theo dõi tiến trình chinh phục mục tiêu.

Phương pháp 4-D là một cách đơn giản nhưng hiệu quả giúp cho chúng ta thiết lập một lộ trình hướng đến mục tiêu và lập ra từng bước để đạt được thành quả.

Kết luận

Chuẩn bị trước tinh thần để xử lý thất bại là một bước để tiến đến thành công!



Lời khuyên cho bạn

Dưới đây là một số việc ta có thể làm trước kỳ thi, trong ngày thi, trong lúc thi và sau các kỳ thi:

Trước kỳ thi

1. Xem lại những khái niệm và những điểm quan trọng của bài học. Không nên học thêm điều gì mới nữa trước ngày thi.

2. Vận dụng năng lực hình dung của bạn. Việc hình dung giúp ta tự đặt mình trong quá trình thực hiện công việc mà chúng ta sẽ làm. Chúng ta hoàn toàn có thể mường tượng trong đầu toàn bộ quá trình làm bài thi và nhờ đó sẽ bớt căng thẳng hơn trong ngày thi thật sự.

Ta cũng nên hình dung về thành công sẽ đạt được, điều này khiến ta trở nên tự tin hơn. Huyền thoại võ thuật Lý Tiểu Long đã từng nói: “Khi bạn tin rằng mình là ai, thì bạn sẽ trở thành người như vậy”.

3. Nghỉ ngơi và ngủ thật ngon vào đêm trước ngày thi.

Trong ngày thi

1. Dậy sớm và ăn sáng đầy đủ để cơ thể có đủ năng lượng làm bài thi.

2. Xem lại các ý chính và khái niệm.

3. Hít thở sâu để giải tỏa căng thẳng. Hãy thả lỏng mình đi. Đơn giản đó chỉ là một kỳ thi và không phải là ngày tận thế. Làm được như vậy, bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều.



Hình dung xem

Trong lúc làm bài thi

1. Tập trung tối đa

2. Đọc kỹ câu hỏi và hướng dẫn làm bài.

3. Trả lời câu hỏi theo phương án mà bạn cho là đúng nhất.

4. Theo dõi thời gian làm bài.

5. Kiểm tra lại các câu trả lời, nếu còn thời gian.

6. Không chủ quan.

Sau kỳ thi

1. Đi thẳng về nhà. Không nên đi loanh quanh để hỏi và so sánh đáp án của mình với người khác. Không ai biết chính xác đáp án nào là đúng cả, cho nên ta không nên tự làm mình căng thẳng thêm.

2. Thả lỏng và thư giãn đầu óc để chuẩn bị cho bài thi khác.

3. Tập trung vào các bài thi còn lại.



Thư giãn đầu óc

Chương 8



"Không có phương pháp nào hoàn toàn đúng hay hoàn toàn sai, chỉ có phương pháp thích hợp nhất với bạn mà thôi."

- Khuyết danh

STUDY SMART

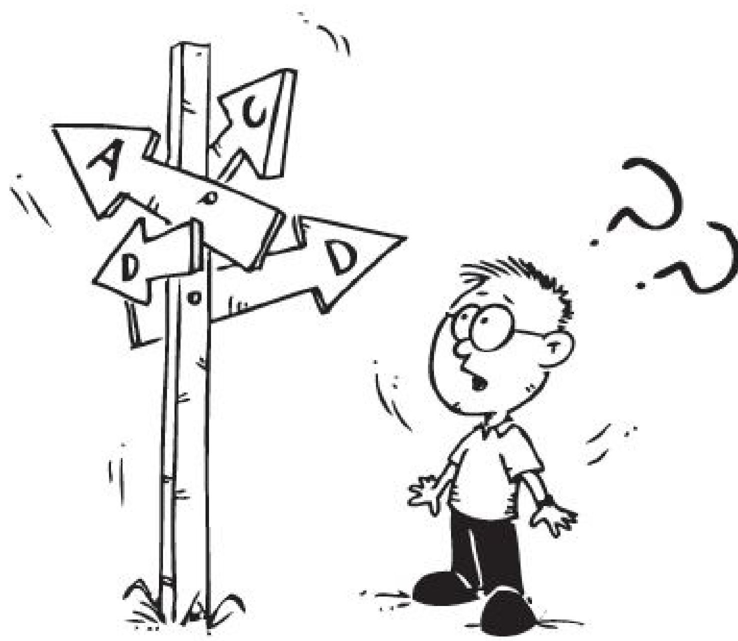
The Appropriate Approaches

PHƯƠNG PHÁP THÍCH HỢP

"Phương pháp = cách thức giải quyết một nhiệm vụ, một vấn đề nào đó."

Phương pháp nào là đúng?

Có nhiều phương pháp học tập khác nhau giúp cho các bạn học sinh sắp xếp hiệu quả việc học ở trường và việc ôn tập ở nhà. Thông thường, bạn có thể vận dụng cùng lúc vài phương pháp để có được sự linh hoạt cũng như đạt được kết quả tốt hơn. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải chọn lựa phương pháp phù hợp với nhu cầu của chúng ta và biết phối hợp các phương pháp một cách hiệu quả, tránh tình trạng sử dụng chồng chéo các phương pháp, vừa mất thời gian vừa không hiệu quả.

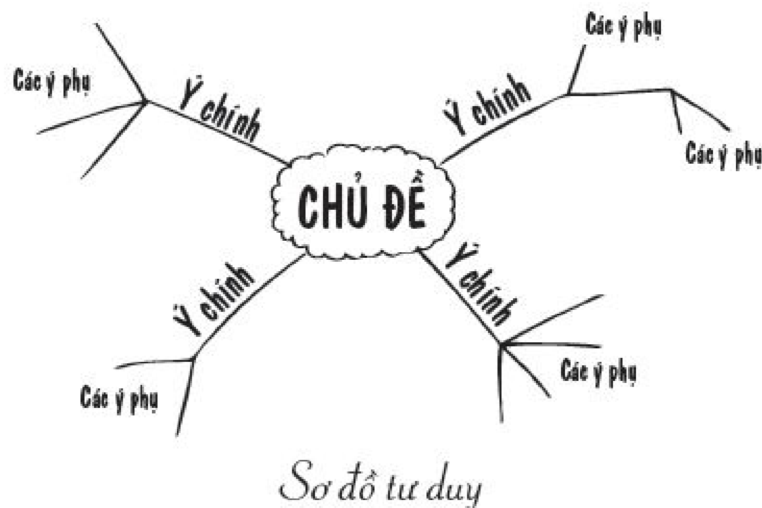


Phương pháp nào đây?

Sơ đồ tư duy

Tony Buzan đã nghĩ ra một phương pháp mang tên Sơ đồ tư duy hiện đại. Về cơ bản, đó là một sơ đồ gồm nhiều nhánh các từ ngữ, ý tưởng và những khái niệm được sắp đặt xung quanh một ý chính hay từ khóa nằm ở trung tâm. Từ ngữ và những ý tưởng được sắp xếp dựa trên mức độ quan trọng và mục tiêu mà sơ đồ hướng đến, giúp ta thấy được toàn bộ ý nghĩa liên kết giữa những luồng thông tin khác nhau.

Sơ đồ tư duy này trình bày các ý tưởng ở dạng tỏa ra xung quanh, không theo một đường thẳng cố định nào và khá sinh động. Điều này khuyến khích người sử dụng phải động não để tạo ra thông tin và có một cái nhìn tổng quan.



Sơ đồ tư duy

Phương pháp SQ3R

Đây là phương pháp đáng tin cậy và đã được thử nghiệm, giúp cho người học có một cách tiếp cận toàn diện đối với việc học và ôn tập.

SQ3R là viết tắt của các từ sau:

- **S**ervey: Quan sát tổng thể
- **Q**uestion: Đặt câu hỏi
- **R**ead: Đọc
- **R**ecite: Thuật lại
- **R**eview: Ôn tập

Survey - Quan sát tổng thể

Khi quan sát tổng thể, về cơ bản chúng ta đã lướt qua những vấn đề tổng quát và định hình được những gì mà mình sẽ học trước khi đi vào chi tiết. Điều này cũng giống như xem bản đồ trước khi biết đích xác nơi nào mình muốn đến và cách thức để đến đó vậy.

Question - Đặt câu hỏi

Đặt câu hỏi, tức là chúng ta đang kiểm tra lại khả năng hiểu bài của mình. Khi đọc những tài liệu hay vở ghi chép, đừng ngại đặt ra những câu hỏi. Bằng cách trả lời những câu hỏi ấy, ta sẽ hiểu rõ hơn về bài học. Đồng thời chúng ta sẽ ghi nhớ sâu hơn thông qua quá trình chủ động đặt câu hỏi và trả lời.



Đặt câu hỏi

Read - Đọc

Chúng ta nên đọc một cách chủ động, nghĩa là đọc với cách thức sao cho tự mình có thể giải đáp những thắc mắc của chính mình. Cũng cần chú ý đến những đoạn in đậm hay in nghiêng vì đây là những điểm tác giả có ý muốn nhấn mạnh. Chúng ta cũng cần lưu ý đến những bảng biểu, đồ thị, sơ đồ, những hình ảnh minh họa,... vì chúng có thể giúp ta hiểu rõ hơn về nội dung đã được trình bày.



Say mê đọc sách

Recite - Thuật lại

Khi thuật lại, nghĩa là ta đang cố nhớ lại những gì đã đọc. Hãy cố nhớ những ý chính hay những khái niệm quan trọng cần nắm trong các dòng chữ in đậm hoặc in nghiêng và phát triển thành một ý niệm hoàn chỉnh. Chúng ta cũng nên liên hệ chúng với những thông tin đã biết, điều này khiến chúng ta dễ dàng ghi nhớ những kiến thức mới.

Review - Ôn tập

Khi ôn tập, tức là chúng ta kiểm tra lại kiến thức của mình để củng cố những gì đã hiểu và làm sáng tỏ những gì mình còn chưa rõ. Thời điểm tốt nhất để ôn tập là khi đã học xong một chương hay một bài nào đó. Nếu chỉ ôn tập trước các kỳ thi, nghĩa là chúng ta chưa có một sự chuẩn bị thật tốt.



Lùi một bước tiến hai bước

Bằng việc ôn tập, chúng ta đã củng cố lại những kiến thức đã học trước khi bước vào chương mới. Dân gian có câu: "Lùi một bước, tiến hai bước", nghĩa là khi chúng ta đã có một bước tiến đáng kể nào đó, cách tốt nhất là nên dừng lại để xem xét mình đã làm được gì trước khi tiếp tục tiến bước. Nếu bỏ qua bước này mà cứ lao đầu vào việc học không suy nghĩ, ta sẽ có nguy cơ hiểu sai một ý nào đó và điều này sẽ có ảnh hưởng nghiêm trọng về sau.

Vì vậy, chúng ta nên hình thành thói quen ôn tập để nhận thức được mình đã tiến bộ đến mức nào rồi.

Ghi chép và Tóm tắt

Trong các tiết học hay các buổi thuyết trình, hình ảnh thường thấy là nhiều bạn chỉ ngồi nghe mà không ghi chép gì cả. Các bạn ấy tin rằng trí nhớ của mình đủ tốt để có thể lục lại kiến thức đã được nghe giảng bất cứ khi nào mình cần. Có điều các bạn không biết được rằng trí nhớ sẽ phai mờ dần theo thời gian. Nếu không ghi chép lại nội dung bài học thì gần như bạn sẽ không còn nhớ được gì cả. Vì vậy, việc ghi chép lại là rất cần thiết trong quá trình nghe giảng.

Bên cạnh việc ghi chép, thì việc tóm tắt hay cô đọng các kiến thức cũng là một cách thức học tập hữu hiệu. Hãy tưởng tượng việc bạn phải cày xới hàng đống sách vở để xem lại hay ôn tập trước mỗi kỳ kiểm tra. Chẳng phải là tốt hơn sao nếu ta có một bảng tóm tắt các điểm chính yếu và các khái niệm quan trọng sẵn trong tay? Khi tóm tắt lại bài vở hay các thông tin hữu dụng khác, là chúng ta đã thật sự củng cố sự hiểu bài của mình.

Do đó, ghi chép và tóm tắt là hai chiến lược học tập hữu hiệu giúp

cho chúng ta chuẩn bị chu đáo cho các bài kiểm tra cũng như hoàn thành tốt các bài thi của mình.



Cô đọng kiến thức đã học

Nơi học tập

Tìm một nơi thích hợp để học là việc rất quan trọng nếu chúng ta muốn việc học đạt được hiệu quả tối đa. Nơi học tập phải là nơi mà chúng ta có được sự minh mẫn và chỉ tập trung cho việc học. Thường thì chúng ta không đạt được hiệu quả cao trong học tập bởi vì nơi học của mình có quá nhiều thứ làm mất tập trung thay vì một địa điểm thích hợp cho việc tư duy.

Ngày nay, nhiều bạn trẻ có thói quen mang sách vở ra ngồi học tại các quán ăn hay các tiệm thức ăn nhanh. Thật ra điều này cũng chẳng có gì là sai, nhưng câu hỏi đặt ra là việc đó thực sự có mang lại hiệu quả không? Giữa việc mất hai giờ đồng hồ để ngồi học tại một cửa hàng ăn nhanh và việc chỉ mất một giờ nếu ngồi tại nơi phù hợp cho việc học, thì chắc chắn phương án hai sẽ tốt hơn rất nhiều, phải không các bạn?

Dưới đây là một vài nơi mà các bạn trẻ thường hay lựa chọn khi học:

- Giường ngủ

- Phòng khách

- Bếp

- Quán cà phê và cửa hàng thức ăn nhanh

Và đây là những lý do tại sao những chỗ như vậy không phải là nơi có lợi cho việc học tập:

1. Giường ngủ

Nghe đến nơi này, người ta thường nghĩ đến việc NGỦ. Và tất nhiên đó là điều vẫn xảy ra luôn khi chúng ta học bài trên giường. Chúng ta thường dễ mệt mỏi và ngủ gật ngay sau đó. Hãy nghĩ xem, chúng ta đang muốn tìm một nơi để học bài chứ đâu phải một nơi để ngủ, phải không nào?



Giường ngủ

2. Phòng khách

Chức năng thông dụng của phòng khách là nơi để thư giãn và giải trí. Vì vậy mà ti-vi và hệ thống âm thanh hi-fi thường được đặt ở đây. Với quá nhiều thứ cám dỗ và gây mất tập trung như thế, thì đây quả là một nơi không thể chuyên tâm học hành được.

3. Nhà bếp

Nhắc tới nhà bếp là nhắc đến thức ăn. Và vì là nơi để thức ăn, đồ uống nên ở bếp luôn có nhiều người đi ra đi vào. Điều này nghe ra lại giống phòng khách rồi: có quá nhiều thứ gây xao nhãng nên bạn khó mà tập trung đầu óc được.



Đồ ăn! Woa, đồ ăn!

4. Quán cà phê và cửa hàng thức ăn nhanh

Nhắc đến các cửa hàng ăn hay các quán cà phê, ta sẽ liên tưởng ngay đến thức ăn, các hoạt động giải trí và nơi tụ tập đông người. Lại một lần nữa, những nơi này có quá nhiều thứ làm ta bị phân tâm, gây ảnh hưởng đến khả năng tập trung vào việc học.

Nơi thích hợp nhất cho việc học là ngay tại bàn học trong phòng mình. Phải chắc rằng bàn học quay vào tường. Bàn học thì phải thật thoải mái (nhưng không phải là thoải mái đến mức làm ta ngủ gục) và cũng cần đủ ánh sáng nữa. Ánh sáng ảnh hưởng rất lớn đến sự tập trung của chúng ta. Ánh sáng yếu làm mắt phải điều tiết nhiều, nhưng nếu

quá chói cũng sẽ làm cho ta cảm thấy không thoải mái để học. Không khí thoáng đãng cũng rất cần thiết, bởi một nơi quá ngột ngạt chắc chắn ảnh hưởng xấu đến khả năng tập trung.

Đối với những bạn không có phòng riêng hay phải ở chung phòng với người khác, thì nên chọn một nơi yên tĩnh thích hợp khác như thư viện hay phòng học chung ở trường hoặc ký túc xá.

Ngoài ra, hãy luôn đảm bảo các tài liệu cũng như các dụng cụ học tập cần thiết lúc nào cũng có sẵn.

Kết luận

Hãy chọn lựa những phương pháp học tập thích hợp với bạn và vận dụng chúng một cách hiệu quả để đạt được kết quả tốt nhất, bạn nhé!

Lời khuyên cho bạn

Bạn học tập theo phong cách nào?

Trước đây, nhà trường thường chỉ định những phương pháp dạy và học hạn chế. Kiểu lớp học và sách giáo khoa đều dựa trên mô hình chuẩn. Phương pháp này hiện vẫn còn áp dụng, nhưng đã có thêm một số thay đổi để đáp ứng nhu cầu đa dạng của người học.

Nếu biết được bản thân mình thuộc phong cách học tập nào, chúng ta có thể chọn lựa chính xác phương pháp giúp cải thiện năng lực học tập. Điều đó sẽ giúp cho ta mau chóng tiếp thu kiến thức và nâng cao trí tuệ.

Có rất nhiều quan niệm về phong cách học tập. Nhưng tóm gọn lại, về cơ bản có bốn phong cách học tập chính.

1. Học bằng mắt (Có khuynh hướng tiếp thu bằng thị giác)

Nếu là người có khuynh hướng học bằng mắt, bạn sẽ thường xuyên dùng đến hình ảnh, tranh vẽ hay màu sắc để hỗ trợ cho việc học. Đó là lý do bạn nên học theo cách viết các nội dung bài học lên bảng hoặc sử dụng Power Point để trình bày ý tưởng. Bạn sẽ dễ dàng thấy được những ý niệm và có thể hình dung được những sự việc hay thông tin trong đầu.

Những câu nói cửa miệng của bạn:

- Để xem cái này hoạt động thế nào.

- Tôi có thể hình dung nó một cách rõ ràng.

- Hãy nhìn nó theo một góc độ khác.

Chiến lược và lời khuyên cho người học bằng thị giác

- Tập hợp tất cả những thông tin bạn cần vào trong bảng liệt kê hoặc sơ đồ sẽ giúp bạn dễ hiểu và dễ nhớ chúng hơn.

- Phương pháp Bản đồ tư duy sẽ rất hữu hiệu đối với bạn.

- Khi ghi chép bài vở, hãy nhớ dùng bút dạ quang để đánh dấu, tô đậm vào những nội dung quan trọng.



Học bằng mắt

2. Học bằng tai (Có khuynh hướng tiếp thu bằng thính giác)

Nếu là người có khuynh hướng học bằng tai, bạn sẽ thích làm việc cùng âm thanh và giai điệu, và thường nghe ngóng những sự vật hiện tượng trong cuộc sống. Nói chung là bạn có cảm quan tốt về những giai điệu và cao độ của âm thanh. Bạn sẽ tiếp thu bài rất tốt nếu được nghe giảng và có thể gặp chút trở ngại khi phải học các tài liệu trên giấy.



Học bằng tai

Những câu nói cửa miệng của bạn:

- Là tiếng chuông đó.

- Nghe như là...

- Tôi nghe rất to và rõ...

Chiến lược và lời khuyên cho người học bằng tai

- Đọc to các nội dung có trong tập hoặc sách vì khả năng tiếp thu của bạn sẽ phát huy tối đa nhờ việc nghe đọc.

- Cố gắng dành thời gian cho các buổi thảo luận hay học nhóm.

- Khuyến khích nghe cái gì đó trong khi học. Bạn có thể vừa học vừa nghe một bản nhạc, ví dụ như nhạc cổ điển. Tuy nhiên, mỗi người có một sở thích nghe nhạc khác nhau. Và điều quan trọng là bản nhạc đó chỉ nên hoàn thành nhiệm vụ hỗ trợ bạn học chứ không phải làm cho bạn bị xao lãng.

3. Khuynh hướng vận động trong lúc học

Nếu là người theo trường phái vận động, bạn thường hay di chuyển trong lúc học. Việc ngồi một chỗ làm bạn cảm thấy khó chịu, không thoải mái và cảm giác đó làm cho bạn bồn chồn, mất tập trung. Những người có khuynh hướng này thường vừa đi vừa suy nghĩ và xử lý thông tin. Các tiết học có yêu cầu phân vai sẽ rất thích hợp với những bạn có khuynh hướng học tập kiểu này.



Vận động trong lúc học

Những câu nói cửa miệng của bạn:

- Tôi cần một bản mô tả về vấn đề này.

- Điều đó đúng với tôi.

- Tôi có một cảm giác tốt về điều đó.

Chiến lược và lời khuyên cho người học theo khuynh hướng vận động

- Thay vì ngồi một chỗ, bạn nên đứng dậy và đi tới lui trong lúc học bài. Tất nhiên là bạn cố gắng chỉ làm những việc đó trong phạm vi căn phòng của bạn thôi nhé.

- Hãy tự cho phép mình có những quãng thời gian giải lao để giữ tinh thần luôn minh mẫn.

- Khi ghi chép bài vở, bạn nên dùng nhiều loại bút và bút dạ quang

với nhiều màu sắc khác nhau để tay bạn luôn phải vận động.

4. Học theo khuynh hướng logic

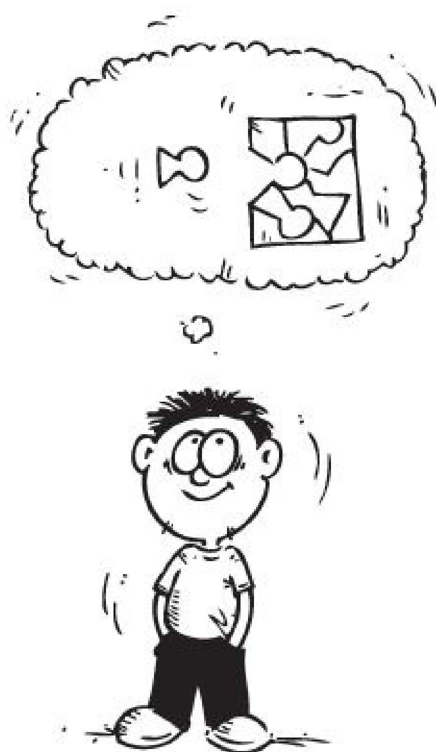
Nếu có khuynh hướng suy luận, bạn thường vận dụng trí não để giải các bài toán và các lý luận mang tính logic. Bạn có khả năng nhận diện biểu đồ một cách dễ dàng và biết cách tổ chức, sắp xếp các dữ liệu rõ ràng, có hệ thống. Làm việc có trình tự và theo nguyên tắc là một trong những tính cách của người học theo khuynh hướng logic.

Những câu nói cửa miệng của bạn:

- Nghe có vẻ hợp lý đó.

- Làm việc theo quy trình và tiến độ nhé.

- Có mẫu tham khảo nào không?



Học theo phương pháp logic

Chiến lược và lời khuyên cho người học theo khuynh hướng logic

- Sử dụng Sơ đồ tư duy.

- Sơ đồ phát triển rất hữu dụng với bạn.

Vậy bạn học tập theo khuynh hướng nào?

Biết rõ mình thuộc khuynh hướng học tập nào, bạn có thể chọn phương pháp học tập thích hợp nhất cho mình.

Chương 9



"Khi nghỉ ngơi là lúc chúng ta thực sự chuẩn bị cho tương lai."

- Khuyết danh

STUDY SMART

Rest & Relaxation

NGHỈ NGƠI VÀ **THƯ GIÃN**

"Nghỉ ngơi & Thư giãn: Cảm giác khuây khỏa, thoải mái, đặc biệt là lúc thoát khỏi những mệt mỏi, phiền muộn hay xáo trộn từ một hoạt động nào đó."

Hãy để đầu óc được thư giãn

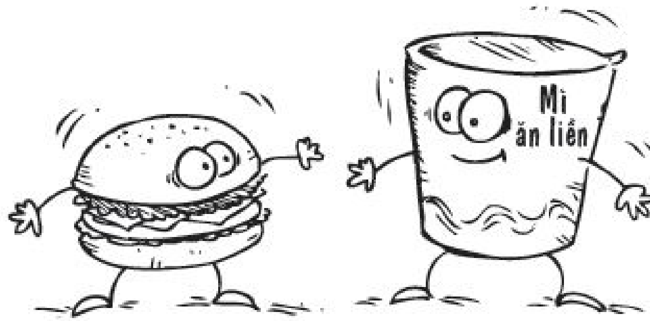
Theo các nghiên cứu khoa học, việc để đầu óc được thư giãn sau thời gian làm việc hay học tập là vô cùng quan trọng. Trí nhớ sẽ hoạt động tốt hơn nhiều sau khi ta nghỉ ngơi. Cũng giống như sợi dây thun căng cứng khi ta kéo giãn nó, trí não ta cũng sẽ có nguy cơ quá tải như vậy. Khi mệt mỏi, ta phải biết nghỉ ngơi và để đầu óc được thư giãn.



Nghỉ ngơi, nghỉ ngơi...

Cân bằng giữa làm việc và nghỉ ngơi

Trong các chương trước, tôi đã đề cập với các bạn khái niệm về "Thế hệ Dâu tây"



Thức ăn nhanh

Thế bạn đã nghe đến "Thế hệ Thức ăn nhanh" hay "Thế hệ Mì ăn liền" chưa?

Nếu đang nghĩ đến những món ăn thì bạn đã sai rồi.

Các cụm từ đó dùng để chỉ thế hệ những người luôn muốn sớm đạt được thành công. Họ cũng giống như những món thức ăn nhanh hay mì ăn liền vậy. Tuy nhiên, để thưởng thức được hương vị ngọt ngào của thành công, bạn phải đầu tư nhiều thời gian và nỗ lực không ngừng. Trên thế gian này không có bữa ăn nào miễn phí cả. Nếu như ai đó hứa đưa bạn đến thành công bằng con đường tắt mà thoạt nghe đã thấy đẹp như mơ, thì điều đó đúng là chỉ đẹp như mơ bạn ạ.

Để xây dựng Kim tự tháp Ai Cập, một trong bảy kỳ quan thiên nhiên của thế giới, con người đã phải mất hằng nhiều năm trời. Cũng tương tự như vậy, để xây dựng Đấu trường La Mã vĩ đại, biết bao nhiêu thời gian và công sức đã phải đổ ra. Do đó, với chúng ta, để đạt được kết quả thành công cuối cùng, ta phải kiên nhẫn đầu tư nhiều thời gian và công sức cho mục tiêu của mình thay vì hấp tấp, nóng vội. Khi phải hoạt động quá sức trong suốt thời gian dài, cơ thể chúng ta có nguy cơ không chịu nổi áp lực công việc. Và nếu không để cơ thể được nghỉ ngơi, thì cũng giống như một chiếc xe cứ di chuyển không ngừng, đến một lúc nào đó cơ thể chúng ta sẽ bị suy kiệt.

Do đó, hãy nhớ rằng việc quan trọng là phải biết cân bằng giữa làm việc và nghỉ ngơi. Chúng ta cần nghỉ ngơi để chờ thành công đến gõ cửa.

Quy luật hiệu suất giảm dần

Trong học thuyết kinh tế, có một quy luật được biết đến với cái tên: Quy luật hiệu suất giảm dần. Quy luật này chỉ ra rằng có một khuynh hướng giảm dần hiệu suất đối với nỗ lực liên tục cho một công việc cụ thể sau khi đã đạt được một ngưỡng nhất định.



Hiệu suất giảm dần

Ta cũng có thể áp dụng quy luật này vào cách thức làm việc. Có thể đã nhiều lần bạn nhận ra rằng sau hàng giờ cắm đầu vào việc ôn tập, chúng ta chẳng thể nào nhồi nhét thêm bất kỳ kiến thức mới nào. Dường như bộ não của chúng ta đã bão hòa mất rồi. Khi điều này xảy ra, bất kỳ một cố gắng nào khác để tiếp tục đẩy bản thân mình vào guồng quay học tập cũng không còn tác dụng. Lúc này, hãy lắng nghe tiếng nói của bộ não để biết ngừng lại và nghỉ ngơi.

Tầm quan trọng của việc nghỉ ngơi và giải trí

Với bao nhiêu công việc từ trường học, gia đình đến xã hội, chúng ta ngày càng ít có thời gian để ngừng lại mà thư giãn. Vòng quay không ngưng nghỉ của cuộc sống dường như khiến chúng ta cứ mãi làm việc liên tục, liên tục không ngừng.

Tuy nhiên, nghỉ ngơi và thư giãn là việc vô cùng quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Ngay cả một cỗ máy có khả năng sản xuất ra hàng ngàn, thậm chí hàng triệu sản phẩm cũng phải có lúc cần được ngắt điện để tránh nguy cơ hư hỏng nặng. Máy móc còn như vậy, huống chi là con người bằng xương bằng thịt!



Vòng quay cuộc đời

Những ảnh hưởng của việc nghỉ ngơi không đầy đủ

Khi nghỉ ngơi không đủ, cơ thể chúng ta sẽ nhanh chóng bị kiệt sức. Không có chế độ nghỉ ngơi hợp lý, hệ miễn dịch của chúng ta sẽ bị yếu đi và cơ thể sẽ dễ bị nhiễm bệnh. Hậu quả tất yếu là chúng ta sẽ trở nên mệt mỏi và phải nghỉ học.

Ngoài ra, chúng ta có thể phải đối mặt với nhiều vấn đề khác, như là mất khả năng suy nghĩ thấu đáo, và trí nhớ cũng bị ảnh hưởng. Chúng ta cũng sẽ không thể tập trung được, đầu óc ta lúc này trở nên lơ đãng và dễ dàng bị phân tâm bởi những chuyện xung quanh.

Hơn thế nữa, việc nghỉ ngơi không hợp lý cũng ảnh hưởng đến tâm trạng. Ta sẽ dễ trở nên cáu gắt, mất kiên nhẫn và dễ gây xích mích với những người xung quanh.



Bị ốm rồi

Kết luận

Khi đến lúc nghỉ ngơi, hãy để tinh thần và cơ thể được thư giãn hoàn toàn, vì đó là lúc chúng ta cần nạp lại năng lượng cho cuộc hành trình tiếp theo.



Thư giãn nào!

Lời khuyên cho bạn

Một số cách để thư giãn tinh thần và cơ thể:

Âm nhạc

Có một câu nói như thế này: “Âm nhạc có thể xoa dịu cả con quái thú hoang dại nhất”. Vì thế, việc lắng nghe vài giai điệu nhẹ nhàng, êm dịu có thể giúp chúng ta thư giãn và quên đi những muộn phiền của hiện tại.

Hít thở

Hãy hít thở sâu để thư giãn thần kinh của mình. Khi hít thở sâu, chúng ta bắt đầu kiểm soát được nhịp thở và điều này giúp gột sạch được những suy nghĩ vẩn vơ ra khỏi tâm trí. Hít thở không khí trong lành của buổi sớm mai có thể mang lại năng lượng tràn trề cho trí não đấy bạn ạ.



Hít sâu thở mạnh nào!

Thiền

Hãy nhắm mắt và quên hết mọi sự xung quanh. Hãy giữ trí óc mình trống rỗng và đừng nghĩ gì cả. Lúc này, bạn chỉ cần lắng nghe hơi thở của mình và xóa sạch mọi suy nghĩ khỏi đầu óc. Điều này thật sự giúp thư giãn tinh thần và tiếp thêm sinh lực cho cơ thể.

Đọc

Hãy đọc cái gì đó khác hơn là sách giáo khoa hay bài vở ôn tập. Lúc này, bạn đọc là để tìm kiếm sự thư thái nhẹ nhàng chứ không phải làm đầu óc nặng nề thêm. Tạp chí là lựa chọn hữu ích đấy, bởi chúng có những mẩu tin ngắn thú vị. Truyện tranh thì giúp mang lại nụ cười và sự thư giãn sau những giờ học tập căng thẳng.

Xem phim

Xem phim hài hay các bộ phim tâm lý nhẹ nhàng có thể làm dịu đi căng thẳng. Các chương trình hài hước, vui nhộn trên ti-vi cũng giúp bạn phấn chấn lên đấy.

Ăn

Có thể đi đến quán cà phê, nhấm nháp một tách trà hoặc dùng bữa ăn nhẹ để "sạc pin" lại cho cơ thể. Không khí xung quanh và hương vị hấp dẫn của món ăn ngon có thể giúp trí óc chúng ta quên đi những chuyện không vui.



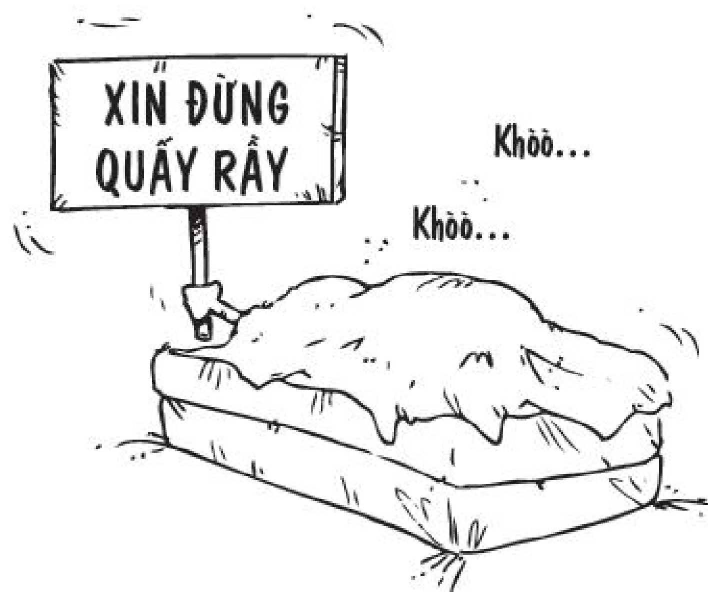
Ngon tuyệt!

Tập thể dục

Các cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi tập thể dục, não bộ của chúng ta tiết ra chất endorphin, một chất hóa học giúp làm giảm đau và giảm căng thẳng. Điều này có thể giúp chúng ta thoát khỏi lo âu và cảm thấy thư thái hơn nhiều.

Ngủ

Hãy chắc rằng bạn ngủ đủ giấc. Các cuộc nghiên cứu cho thấy giấc ngủ hỗ trợ cho việc tiếp nhận thông tin và ghi nhớ của bộ não. Ngủ có thể giúp não lưu trữ thông tin và ghi nhớ sâu hơn. Bên cạnh đó, việc ngủ đủ giấc cũng ảnh hưởng đến sự trao đổi chất và cân nặng. Khi thiếu ngủ, chắc chắn cân nặng của chúng ta sẽ thay đổi bởi quá trình sản xuất và lưu trữ cacbon hidrat bị ảnh hưởng. Hơn nữa, ngủ không đủ sẽ khiến ta dễ cáu giận và cảm xúc không ổn định. Nó cũng khiến cho hệ miễn dịch suy yếu và cơ thể dễ mắc bệnh.



Ngủ thôi

Chương 10



"Thời gian là đồng minh tốt nếu ta biết cách tận dụng, ngược lại, nó cũng sẽ là kẻ thù nguy hiểm của chúng ta."

- Khuyết danh

STUDY SMART

Time Management

QUẢN LÝ THỜI GIAN

"Quản lý thời gian: chiến lược đặt ra để sử dụng thời gian một cách tối ưu."

Nhận định về thời gian

Tại sao có nhiều người dường như sở hữu nguồn thời gian vô tận trong khi số khác lúc nào cũng ở tình trạng gấp gáp, vội vàng?

Có thể kéo giãn thời gian được không? Có phải một số người có nhiều thời gian (tức có hơn 24 tiếng đồng hồ một ngày) hơn người khác chăng?



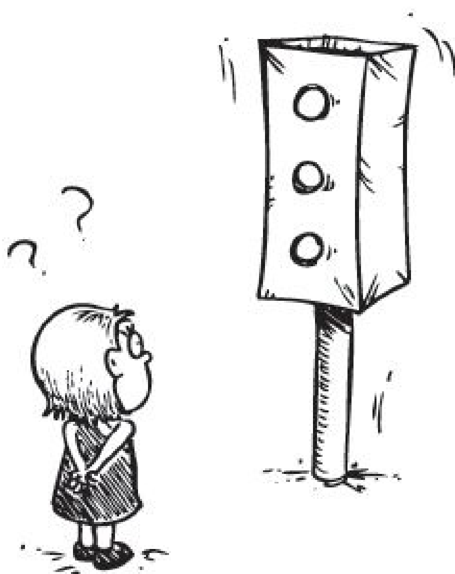
Giá trị của thời gian

Nếu chúng ta có dư dả thời gian, thì thời gian là bạn tốt; ngược lại, nó trở thành kẻ thù tồi tệ nhất khi chúng ta thiếu thời gian. Vậy nên làm sao để thời gian luôn là người bạn tốt của mình? Chìa khóa của vấn đề là làm sao để quản lý thời gian một cách hiệu quả nhất chứ không để chúng trôi qua một cách vô ích.

Tại sao phải quản lý thời gian?

Bên cạnh việc lựa chọn những chiến lược học tập khác nhau để hiểu bài hơn và cải thiện điểm số, thì việc quản lý thời gian cũng rất quan trọng. Quản lý thời gian học trong quá trình học tập và ôn bài nhằm bảo đảm rằng chúng ta dành thời gian và sự tập trung tối đa cho những hoạt động đem lại kết quả tốt nhất.

Một gợi ý để thực hiện điều này là thiết lập một hệ thống đèn giao thông để chỉ ra tầm quan trọng của thông tin bằng các màu khác nhau. Ba màu xanh, vàng và đỏ được dùng để tượng trưng cho các cấp độ quan trọng khác nhau của bài học.



Mức độ ưu tiên?

- **Màu xanh:** bài cần phải học trước, rất quan trọng và cũng dễ hiểu.

- **Màu vàng:** bài nên học tiếp theo, quan trọng nhưng tốn khá nhiều thời gian.

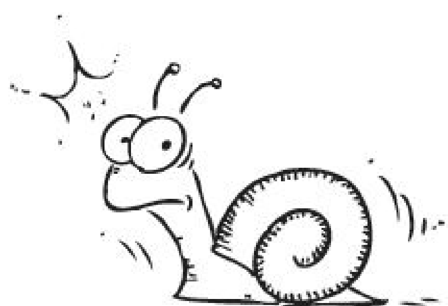
- **Màu đỏ:** các bài học ưu tiên thấp, không quan trọng lắm.

Nếu có thể gắn màu sắc cho các bài học như cách trên, chúng ta sẽ biết được chủ đề nào có thể thu về kết quả nhanh nhất và chủ đề nào là không quá quan trọng. Việc này giúp chúng ta có thể dễ dàng lập ra thứ

tự ưu tiên.

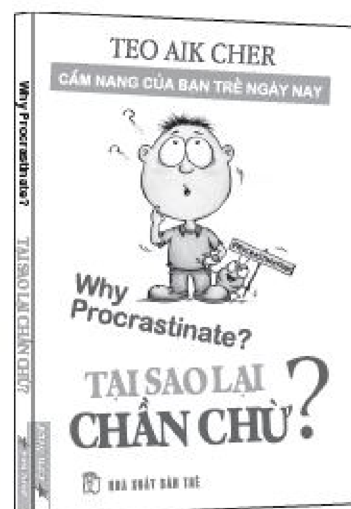
Khắc phục sự chần chừ

Chần chừ, hay trì hoãn công việc đến lúc khác, là một trong những trở ngại lớn nhất cần vượt qua. Chính vì sự chần chừ này mà các bạn trẻ đã bỏ phí nhiều thời gian quý giá mà lẽ ra phải được sử dụng hợp lý cho việc học hành hay làm bài tập. Có vô số lý do dẫn đến việc các bạn trẻ chần chừ, trong đó có cả nỗi e sợ thất bại và tâm lý cầu toàn, muốn mọi việc mình làm phải đạt mức hoàn hảo.



Chần chừ khác với chậm chạp nha!

Thái độ chần chừ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc quản lý thời gian hợp lý. Đây là lý do vì sao tôi đã dành hẳn một cuốn sách để nói về vấn đề này. Để biết thêm chi tiết và có thêm thông tin, hãy tham khảo cuốn sách *Tại sao lại chần chừ?* của tôi. Trong cuốn sách này, bạn sẽ khám phá ra những lý do tại sao người ta lại chần chừ và một số gợi ý cũng như giải pháp để khắc phục thái độ tiêu cực này.



Chu kỳ tỉnh táo

Trong các phương án sau, đâu là thời gian thích hợp hơn cho việc ôn tập? Ngay sau bữa tối no nê hay vào buổi tối yên ắng, bình yên?

Câu trả lời đúng hiển nhiên là phương án thứ hai. Sau một bữa tối ngon lành, phần lớn chúng ta sẽ dễ cảm thấy buồn ngủ nên việc học hành cho hiệu quả có thể là một đòi hỏi quá sức. Một buổi tối yên ắng, bình yên và không bị phân tán tư tưởng sẽ rất thích hợp cho việc ôn tập.

Chu kỳ tỉnh táo cao độ là thời gian mà khả năng tập trung của chúng ta ở mức cao nhất. Nhiều bạn có sức tập trung tốt nhất vào sáng sớm.

Với số khác, thời gian thích hợp lại là vào đêm khuya, khi mọi người đã đi ngủ. Thật ra bạn lựa chọn thời điểm nào cũng được cả, quan trọng là xác định thời điểm thích hợp với bản thân để sử dụng nó một cách trọn vẹn và hiệu quả nhất.



Sẵn sàng rồi, tiến lên!

Kết luận

Thời gian chẳng chờ đợi ai. Vì vậy, hãy sử dụng thời gian sao cho hiệu quả nhất.



Lời khuyên cho bạn

Lịch đếm ngược

Đây là phương pháp hiệu quả để bạn theo sát thời gian của mình. Về cơ bản, lịch đếm ngược giúp chúng ta lên kế hoạch và đếm ngược cho đến ngày diễn ra sự kiện hoặc ngày phải hoàn thành nhiệm vụ nào đó.

Lấy ví dụ, ngày 11 tháng này là ngày chúng ta được giao bài tập và thời gian hoàn thành là ngày 19, chúng ta có thể lập lịch đếm ngược để theo dõi mình có được bao nhiêu ngày để hoàn thành trước kỳ hạn cuối. Tương tự, chúng ta có thể sử dụng lịch này lên kế hoạch ôn tập để chủ động về mặt thời gian trước khi kỳ thi đến.

Sau khi tạo một lịch đơn giản hoặc sử dụng bất kỳ lịch bàn nào có sẵn, hãy viết số ngày còn lại theo thứ tự giảm dần từ ngày hôm nay đếm ngược đến ngày phải hoàn thành. Làm như vậy, bạn đã tạo được một lịch đếm ngược cho mình rồi đấy.

Lịch đếm ngược giúp chúng ta có cái nhìn toàn diện hơn và quản lý được thời gian để hoàn thành nhiệm vụ đặt ra. Với lịch này, chúng ta có

thể định ra nhiều thời gian hoàn thành cho những việc nhỏ hơn trong nhiệm vụ lớn của mình. Ví dụ như, ta có thể dành ra hai ngày 11,12 để lên kế hoạch và nghiên cứu đề tài, những ngày tiếp theo để lập đề cương thực hiện.

Lịch đếm ngược là phương pháp đơn giản nhưng hiệu quả để lên kế hoạch và hoàn thành nhiệm vụ theo những chặng hợp lý.

Bạn có thể tham khảo lịch đếm ngược sau:

Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Bài tập được giao 8	12 7	13 6	14 5
15 4	16 3	17 2	18 1	19 Hạn cuối nộp bài tập 0	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Danh sách việc cần làm

Đây là một trong những cách đơn giản nhất nhưng cũng hiệu quả nhất để quản lý công việc. Thật ngắn gọn, chúng ta chỉ cần viết ra danh sách những việc cần làm trong ngày và phân bố thời gian để hoàn thành. Sử dụng thời gian biểu đơn giản (như trang bên), chúng ta có thể hoàn thành một danh sách các việc cần làm với các kế hoạch và thời gian cụ thể.

Lập ra danh sách những việc cần làm là một việc rất dễ, nhưng bắt tay vào thực hiện chúng mới là vấn đề. Hãy gạch bỏ những việc đã hoàn thành trên danh sách. Nếu có tinh thần kỷ luật và có thể hoàn thành một việc nào đó trong thời gian đặt ra, bạn sẽ có thể hoàn thành hết thảy những công việc mà mình đã lên kế hoạch trong ngày.



Gạch chéo việc đã làm

THỜI GIAN BIỂU		
Ngày:		
Việc cần làm	Thời gian	
1.	5.00	
2.	6.00	
3.	7.00	
4.	8.00	
5.	9.00	
6.	10.00	
7.	11.00	
8.	12.00	
9.	13.00	
10.	14.00	
	15.00	
	16.00	
	17.00	
	18.00	
	19.00	
	20.00	
	21.00	
	22.00	
	23.00	
	24.00	

Lập kế hoạch và phân bổ mức độ ưu tiên

Chẳng cần phải bàn cãi, mỗi ngày chúng ta đều bị nhồi nhét vô số

việc. Chỉ riêng lượng bài tập về nhà thôi cũng đủ làm chúng ta muốn ngã gục rồi.

Lúc này, nếu không có sẵn phương pháp để sắp xếp công việc cho ổn thỏa thì chắc chắn ta sẽ gặp rắc rối to. Là bởi khi không hoàn thành nhiệm vụ thì công việc cứ thế dồn đống lại và chất chồng thêm. Khi được giao thêm việc mới vào ngày tiếp theo, chúng ta phải dồn sức gấp đôi, gấp ba may ra mới hoàn thành nổi.



Vì vậy, chúng ta cần xác định được đặc điểm của các nhiệm vụ được giao. Liệu chúng:

1. Có quan trọng và khẩn cấp? (Ưu tiên **hàng đầu**)
2. Quan trọng nhưng không khẩn cấp? (Ưu tiên **vừa phải**)
3. Không quan trọng nhưng khẩn cấp? (Ưu tiên **vừa phải**)
4. Không quan trọng và cũng không khẩn cấp? (Ưu tiên **thấp**)

Một khi đã xác định được mức độ ưu tiên, việc lên kế hoạch trở nên rất dễ dàng. Sử dụng danh sách các việc cần làm như đã đề cập, ta có thể biểu thị độ ưu tiên của các công việc. Nếu một việc gì đó được cho là ưu tiên hàng đầu, chúng ta nên hoàn thành chúng càng sớm càng tốt trước khi chuyển sang công việc tiếp theo.

Khi làm được như vậy, chúng ta sẽ hoàn thành công việc của mình một cách hợp lý và hiệu quả hơn.

Quản lý thời gian trong lúc làm bài thi

Trong các kỳ kiểm tra hay thi cử, chúng ta thường vã mồ hôi với một câu hỏi khó nhằn và tiêu tốn quá nhiều thời gian cho nó, và vì không còn đủ thời gian để hoàn thành phần còn lại của bài thi nên phải nhận điểm kém. Chúng ta chẳng còn lạ gì tình trạng này, và dù đã biết nhưng

các bạn học sinh vẫn cứ lặp lại sai lầm của mình. Để giải quyết vấn đề này, bạn phải biết quản lý thời gian trong khi làm bài.

Có năm điều sau bạn cần ghi nhớ:

1. Làm câu dễ trước.

2. Bỏ qua các câu hỏi khó hoặc không chắc chắn về câu trả lời, sau đó sẽ quay lại giải quyết chúng sau.

3. Không dành quá nhiều thời gian cho một câu hỏi hay một phần nào đó của bài thi.

4. Hãy coi lại bài làm để chắc rằng mình đã trả lời TẤT CẢ các câu hỏi.



Quản lý thời gian

LỜI KẾT

Bạn hãy tận dụng những gì mình đang có.

Chúc mừng bạn đã đi đến phần cuối cùng của quyển sách!

Tôi hy vọng là bạn đã tìm được nhiều điều bổ ích, thấy được sự cần thiết, cũng như tìm ra cách thức để học tập một cách khôn ngoan. Đọc và hiểu được nội dung trong cuốn sách này là điều dễ dàng, vấn đề là bạn có quyết tâm tiến hành các bước để học một cách khôn ngoan hay không.

Hầu hết chúng ta đều gặp một hội chứng mà tôi gọi là "Hội chứng hứng khởi chốc lát" (Motivated for the Moment Syndrome - MFTM Syndrome). Những người này thường rất hăng hái ngay sau khi tham dự một hội thảo hay đọc một cuốn sách có tác dụng khích lệ tinh thần. Sự hào hứng này có thể tồn tại vài ngày. Nhưng sau đó, nó nhạt dần và rồi họ lại trở về thói quen trước đây.

Vì vậy, có được tính kiên định trong quá trình thực hiện một việc nào đó là rất quan trọng, để rồi sau này ngay cả khi sự hăng hái mất dần đi thì chúng ta vẫn sẽ tiếp tục những gì đã định. Kiên định là chìa khóa để thành công. Hãy nhớ rằng, chỉ khi nào có chiến lược khôn ngoan kết hợp với nỗ lực bền bỉ, thì ta mới đạt được kết quả mỹ mãn.

Trước khi tạm biệt các bạn, tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện về cách tìm ra giải pháp sáng tạo và khôn ngoan bằng óc quan sát nhạy bén.

Một ngày nọ, có hai cha con đang lái xe trên một xa lộ vắng người thì chiếc xe bị thủng lốp và người cha đành phải dừng lại để thay bằng bánh xe dự phòng. Trong lúc thay bánh xe, ông vô ý làm rơi xuống vực sâu bên cạnh đường những con bu-lông dùng để cố định cái bánh vào xe. Thay vì cần có bốn con bu-lông, giờ thì ông chẳng có con nào.

Mắc kẹt giữa nơi hoang vắng trong khi điện thoại di động lại không hoạt động, ông thực sự vô vọng.

Quay sang đứa con trai nhỏ, ông nói: "Con ơi, cha xin lỗi. Có lẽ cha con ta mắc kẹt lại đây cho đến khi nào có một chiếc xe nào đó đi qua mất thôi. Cha chẳng biết làm gì khi chiếc xe chỉ còn có 3 bánh thế này".

Cậu nhóc nhìn ông và hỏi: "Cha à, tại sao cha không tháo một bu-

lông từ ba bánh xe kia để lắp vào bánh xe thứ tư này? Rồi cha con mình sẽ lái thật chậm đến trạm xăng gần nhất để mua thêm bu-lông".



(*) *Nuts & bolts*: đinh ốc và bu-lông. Đây cũng là thành ngữ ý nói đến những chi tiết nhỏ nhặt nhưng là cốt lõi của một quá trình, nếu thiếu nó sẽ không thành công được.

Để đạt hiệu quả cao nhất, chúng ta cần nhìn lại những gì mình đang có để sử dụng chúng sao cho tối ưu. Điều này cũng có thể áp dụng vào việc học của chúng ta đấy các bạn ạ.

Tôi chúc các bạn luôn Thành công và Thành công hơn nữa!

Hãy chăm chỉ học một cách khôn ngoan nhé!

MỤC LỤC

1. Văn bản được đưa ra sau Hội nghị Postdam (Đức). Nội dung chính của hội nghị là quyết định các chính sách về việc giải quyết nước Đức phát xít sau chiến tranh, yêu cầu Nhật đầu hàng và đưa ra phương châm quản lí nước Nhật thời hậu chiến - ND.
2. Quan chức phụ trách hành chính giáo dục quốc gia hoặc địa phương. Giám học có nhiệm vụ thị sát giáo dục, giám sát việc giảng dạy, đặc biệt các giám học ở địa phương nắm quyền quyết định nhân sự giáo viên. Chế độ này bắt đầu từ năm 1871 dưới thời Minh Trị - ND.
3. Các công ty độc quyền thao túng nền kinh tế Nhật Bản. Các công ty này thường thuộc quyền kiểm soát của các dòng họ và có mối quan hệ chính trị, kinh tế rất mật thiết với chính phủ - ND.
4. Cơ sở giáo dục xã hội mang tính tổng hợp, xúc tiến các hoạt động giao lưu văn hóa, giáo dục, học tập của cộng đồng cư dân sống trong khu vực - ND
5. Lưu Cầu là tên gọi cũ của Okinawa được sử dụng như tên gọi chính thức từ năm 1372 đến năm 1879 - ND
6. Văn bản hướng dẫn về khóa trình giáo dục từ tiểu học tới trung học do Bộ trưởng Bộ Giáo dục công bố - ND
7. Viết tắt của cụm từ Government Approriation for Relief in Coccupied Area (Ngân sách chính phủ cứu trợ cho cho các khu vực bị chiếm đóng) - ND
1. Viết tắt của cụm từ The Council for Mutual Economic Assistance (Hội đồng tương trợ kinh tế) - ND
2. Hiệp ước được kí ngày 8 tháng 9 năm 1951 với sự tham gia của Nhật và 48 nước khác là thành viên của Liên Hợp Quốc - ND
3. Quốc kì và quốc ca Nhật Bản. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai một bộ phận không nhỏ người Nhật cự tuyệt quốc kì và quốc ca vì cho rằng, nó có liên quan đến chủ nghĩa phát xít – ND.
4. Chức quan phụ trách giúp việc cho tư lệnh quân đội ở những vùng quân Nhật chiếm đóng - ND
5. Hanshin là cách nói gọn cho hai địa danh Osaka và Kobe - ND
6. Shinkansen là tàu điện cao tốc hình viên đạn. “Giờ học Shinkansen” có nghĩa tương tự như “giờ học cưỡi ngựa xem hoa” trong tiếng Việt - ND
7. Trước đó, đặc biệt là thời Ê-đô (1603-1868), trong xã hội Nhật tồn tại chế độ phân biệt địa vị xã hội theo trật tự “sĩ-nông-công-thương” - ND
8. Thời kì tỉ lệ sinh đột ngột tăng cao. Đặc biệt là những năm sau Chiến tranh thế giới thứ hai (khoảng từ năm 1947-1949) - ND
9. Các trung tâm học thêm, luyện thi vượt cấp - ND
1. Gia đình gồm vợ, chồng và những người con chưa kết hôn - ND
2. Paul Lengrand (1910-2003), nhà tư tưởng giáo dục Pháp - ND
1. Giáo dục hiện đại ở đây là chỉ nền giáo dục có từ thời Minh Trị trở đi - ND.
1. Ở Nhật sau Chiến tranh Thế giới thứ hai, giáo dục phổ thông được chia ra làm Tiểu học (6 năm), Trung học bậc thấp (4 năm) và Trung học bậc cao (3 năm). Ở đây để dễ hiểu sẽ thống nhất dịch là Tiểu học, Trung học cơ sở và

Trung học phổ thông – ND.
2. Yutori trong tiếng Nhật có nghĩa là nhàn nhã, thong thả - ND.
3. Sắc chỉ thể hiện nguồn gốc đạo đức của quốc dân, triết lí cơ bản của giáo dục quốc dân được Thiên hoàng Minh Trị ban bố ngày 30 tháng 10 năm 1890 (năm Minh Trị thứ 23) - ND.
1. Các cuốn sách giáo khoa sơ cấp được dùng từ cuối thời Heian (thế kỉ 8-thế kỉ 12) tới đầu thời Minh Trị - ND.
2. Cuộc chiến tranh diễn ra giữa quân đội chính phủ Minh Trị với binh lính Mạc phủ diễn ra trong khoảng thời gian từ năm 1868 đến năm 1969-ND.
3. Thống nhất giữa tôn giáo và chính trị-ND.
4. Cơ quan hành chính tối cao trong chính quyền Minh Trị. Cơ quan này được thành lập năm 1868 sau hai lần cải cách trở thành chế độ tam viện: Tả viện, Hữu viện và Chính viện trong đó Chính viện đóng vai trò trung tâm-ND.
5. Cuốn sách gồm 6 quyển do Fukuzawa Yukichi biên soạn, xuất bản năm 1869. Sách được viết dưới dạng xướng ca nói về địa lý, lịch sử thế giới - ND.
6. Cuốn sách giải thích về vật lý thường thức do Fukuzawa Yukichi biên soạn. Sách có một tập được xuất bản vào năm 1868 - ND.
7. Kana là vần trong tiếng Nhật. Tiếng Nhật có hai hệ thống chữ “Hira- gana” và “Katakana” - ND.
8. Nguyên tác của đoạn này lấy từ tập văn vần “Wilson Reader” được sử dụng trong các trường tiểu học ở miền Đông nước Mỹ do đó mà nội dung của nó cách khá xa cách sử dụng từ ngữ thông dụng hàng ngày.
9. Sứ đoàn do Iwakura đứng đầu được chính phủ Minh Trị phái sang các nước Âu Mĩ trong khoảng thời gian từ 1871-1873 tiến hành các hoạt động ngoại giao, điều tra phục vụ cho việc đàm phán sửa đổi lại các hiệp ước đã kí với các nước phương Tây trước đó-ND.
10. Cuộc chiến tranh chống chính phủ Minh Trị do Saigo Takamori (1827-1877) lãnh đạo - ND.
11. Nhà giáo dục học người Thụy sĩ (1746-1827)-ND.
12. Mori Arinori (1847-1889), chính trị gia thời Minh Trị, Bộ trưởng Giáo dục đầu tiên trong Nội các của Thủ tướng Ito Hirobumi vào năm 1885 - ND.
13. Cơ quan tối cao ra đời sau khi Viện Thái chính bị đình chỉ vào năm 1877-ND.
1. Tòa nhà được thiết kế theo kiểu phương Tây bắt đầu khởi công xây dựng năm 1881 và hoàn thành vào năm 1883 ở Tokyo. Nơi đây diễn ra nhiều hoạt động văn hóa và chính trị của giới thượng lưu trong xã hội đương thời -ND
2. Người đứng đầu cơ quan tư vấn lập pháp vốn được lập ra từ tháng 3 năm 1869-ND.
3. Chỉ thể chế nhà nước - ND
4. Johann Friedrich Herbart (1776-1841) nhà triết học, giáo dục học Đức - ND.
5. Các sắc chỉ này với tư cách là mệnh lệnh của Thiên hoàng theo quy định

của Hiến pháp Đại đế quốc Nhật Bản không cần Đế quốc nghị viện thông qua – ND.
6. Được thành lập năm 1888 với mục đích bàn thảo các đề án. Hiến pháp quy định đây là cơ quan tư vấn của Thiên hoàng – ND.
7. Motoda Nagazane (1818-1891) nhà Nho học xuất thân ở Kumamoto. Thừa lệnh của Thiên hoàng, ông đã biên soạn nhiều sách, văn bản liên quan đến giáo dục thời Minh Trị - ND.
8. Hi sinh lợi ích bản thân phục vụ lợi ích nhà nước - ND.
9. Uchimura Zou (1861-1930) nhà tư tưởng Thiên chúa giáo, nhà báo, nhà truyền giáo thời Minh Trị. Ông có nhiều đóng góp trong cuộc đấu tranh chống chiến tranh, bảo vệ môi trường và hòa bình - ND.
10. Diễn ra trong khoảng thời gian 1894 -1895 - ND
11. Một nhân vật lịch sử thời Nam-Bắc triều ở Nhật (thế kỉ 14) - ND
1. Mutsu Munemitsu (1844-1897). Ông có viết cuốn sách mang tựa đề "Kenken Roku" (Kiển kiển lục) – ND.
2. Sự thương thảo giữa ba nước Nga, Đức, Pháp xoay quanh việc phản đối Nhật chiếm bán đảo Liêu Đông sau chiến tranh Nhật-Thanh - ND
3. Tên gọi khu vực phía tây Nhật Bản (Quan Tây) bao gồm Kyoto, Osaka và các tỉnh phụ cận-ND.
4. Misson-School-ND
5. Tsuda Umeko (1864-1929), nhà giáo dục thời Minh Trị, Taisho. Năm 8 tuổi, bà đến Mĩ du học và trở thành nữ du học sinh đầu tiên của Nhật Bản. Sau khi về nước bà đã có nhiều đóng góp cho giáo dục Nhật Bản - ND.
6. Yoshioka Yayoi (1871-1959), bác sĩ, nhà giáo dục Nhật - ND..
7. Vụ án được coi là có liên quan đến kế hoạch ám sát Thiên hoàng Minh Trị. Có rất nhiều người bị bắt và bị xử tử trong vụ án này – ND.
8. Tranh luận về tính chính thống của hai vương triều Nam và Bắc tồn tại trong khoảng thời gian từ 1336 đến 1392 – ND.
9. Hệ thống tư tưởng có hạt nhân trung tâm là tôn vương luận được hình thành ở phiên (han) Mito thời Ê-đô – ND.
1. Natsume Soseki (1867-1916), tiểu thuyết gia, nhà nghiên cứu văn học Anh – ND.
2. Nằm ở cực nam bán đảo Liêu Đông (Trung Quốc) – ND.
3. John Dewey (1859-1952) nhà triết học, nhà cải cách giáo dục, nhà tư tưởng xã hội Mĩ - ND
4. Alfred Binet, nhà tâm lí học người Pháp (1857-1911), người đã tạo ra phương pháp kiểm tra trí thông minh đầu tiên trên thế giới dựa trên thành quả nghiên cứu của T.Simon (1873-1961) – ND.
5. Phương pháp giáo dục mới do nhà giáo dục học Helen Parkhurst (1887-1973) đề xướng năm 1920 tại thành phố Dalton, bang Massachu- set, Mĩ. Phương pháp này là một trong các phương pháp học tập cá biệt, ở đó các phòng thí nghiệm cho từng môn học được thiết lập và học sinh sẽ tự chủ học

tập dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Phương pháp này đã có ảnh hưởng lớn trên phạm vi thế giới – ND.
6.Trường học tự do – ND.
7. Học viện văn hóa – ND.
8. Trường Meijo – ND.
9. Trường Tezukayama – ND.
10. Trường tự do Mino – ND.
11. Trường Showa – ND.
12. Vụ bạo động đốt công viên Hibiya ở Tokyo diễn ra vào ngày 5/9/1905 xuất phát từ những bất mãn xung quanh vấn đề tiền bồi thường sau chiến tranh Nhật-Nga – ND
13. Gốc tiếng Anh là Settlement chỉ cơ sở được thiết lập cố định ở một khu vực nào đó với các dịch vụ xã hội phục vụ đời sống toàn diện của người dân như giáo dục, nhà trẻ, y tế… – ND.
14. Suihei trong tiếng Nhật có nghĩa là chân trời, nằm ngang. Ở đây nó ám chỉ sự công bằng, không có sự phân biệt – ND.
15. Cuộc bạo động do nguyên nhân chính là giá gạo quá cao. Năm 1890, 1897 phong trào nổ ra ở các địa phương và đến năm 1918 thì trở thành cuộc bạo động có quy mô toàn quốc – ND.
1. Chữ Vũ (chỉ nóc nhà) diễn đạt ý nhóm họp thế giới lại thành một nhà. Đây là câu khẩu hiệu chính phủ Nhật hay dùng để nhấn mạnh tính chính đáng của quân đội Nhật trong cuộc Chiến tranh Thái Bình Dương. Nguồn gốc của câu khẩu hiện này bắt nguồn từ sách Nhật Bản thư kỉ - cuốn sách gồm 30 quyển, tập hợp nhiều câu chuyện thần thoại về nước Nhật và Thiên hoàng được biên soạn vào năm 720 -ND.
2. Trong Hiến pháp Đại đế quốc Nhật Bản có ghi chủ thể nắm quyền thống trị là nhà nước và Thiên hoàng là người đứng đầu nhà nước. Mi- nobe Tatsukichi và những người khác có chủ trương tăng cường vị trí của nội các và nghị viện đã gây ra sự đối lập với những người tôn sùng, bảo vệ Thiên hoàng. Kết quả là năm 1935 ông buộc phải từ nhiệm nghị viên Viện quý tộc và các cuốn sách do ông viết bị cấm phát hành - ND
3. Tên Đoàn Thiếu niên cộng sản của Liên Xô (Pioner = tiền phong) – ND.
viết tắt của Government Issue Bill. Đây là một khái niệm được tạm dịch là Hoá đơn Vấn đề Chính phủ. Đây là một loại trợ cấp của chính phủ Mỹ cho cựu chiến binh trở về sau chiến tranh thế giới lần thứ hai. Loại trợ cấp này được dùng vào việc trả tiền học phí cho cựu chiến binh ở trường cao đẳng và trường dạy nghề và một năm tiền trợ cấp thất nghiệp - (ND).
một giáo phái được thành lập ở Anh vào thế kỷ 17, thuộc dòng Tin lành. Giáo phái này được thành lập bởi những nhóm người không hài lòng với giáo phái Tin lành. Người đồng sáng lập ra giáo phái này, đồng thời cũng là một nhân vật quan trọng là George Fox. Cách gọi đầy đủ của giáo phái Quây-cơ là Xã hội của những người bạn tôn giáo (The Religious Society of Friends) hay còn

gọi là Quaker hoặc là Những người bạn (Friends) - (ND).
Câu chuyện được viết vào những năm 30 của thế kỷ XX. Đây là giai đoạn cả thế giới bị chìm đắm trong cuộc khủng hoảng tài chính (The Great Depression) bắt đầu vào năm 1929 từ Mỹ và kết thúc trong những năm 30 tại Mỹ và trong những năm 40 ở những nước khác. Các nhà lịch sử cho rằng cuộc khủng hoảng tài chính này được đánh dấu bởi ngày thị trường chứng khoán sụp đổ: 29 tháng 10 năm 1929. Sự chấm dứt giai đoạn khủng hoảng này ở Mỹ gắn liền với sự bắt đầu chiến tranh kinh tế của Chiến tranh Thế giới lần thứ II, năm 1939 - (ND).
Noel Coward tên đầy đủ là Sir Neol Pierce Coward, là một diễn viên, một nhà soạn kịch và một người sáng tác nhạc POP - (ND).
Longland: một hòn đảo nằm ở phía Đông Nam của New York, về phía Đông của Manhattan. Trải dài từ Đông Bắc ra đến Đại Tây Dương, Đảo Dài gồm có bốn hạt: hai hạt trong số đó (Nữ hoàng và Vua - Queens and Kings) là thành phố của New York, hai hạt còn lại (Nassau và Suffolk) là ngoại ô - (ND).
Players.
Rye Country Day School (RCDS): một trường học dự bị đại học dành cho cả nam và nữ ở hạt Westchester, New York (ND).
Túi đấm là loại túi được sử dụng trong thể thao, dùng để tập cơ bắp, đặc biệt được dùng cho việc luyện tập của các đấu sĩ quyền Anh - (ND).
(3) Xe bất động sản chuyên dụng là loại xe chở hành khách có kiểu thân xe giống như xe ô tô có mui kín nhưng phần mui xe giống như mui xe chở hàng, dài và mở theo phương thẳng đứng - (ND).
Nhạc “xuynh” hay còn gọi là “swing music, swing dances” là một loại nhạc Jazz êm dịu thịnh hành vào những năm ba mươi ở Mỹ - (ND).
Vào năm 1906, Johnson và những cộng sự của ông đã sáng chế ra loại máy quay đĩa với thiết bị âm thanh khuếch đại, có mặt đĩa hình tròn phẳng được đặt vào trong một cái hộp gỗ với mục đích thẩm mỹ. Loại máy quay đĩa này giống như một tủ trang trí trong gia đình. Thương hiệu máy quay đĩa Victrola được bán ra thị trường vào tháng tám của năm đó và đã rất được ưa chuộng - (ND).
(1) Theo giáo phái (ở Anh) - (ND).
(2) M.I.T: viết tắt của cụm từ The Massachusetts Institute of Technology - Viện công nghệ bang Massachusetts - (ND).
(3)Sigmund Freud: nhà tâm lý học người úc gốc Do Thái, là người đã sáng lập ra trường dạy tâm lý học - (ND).
tên một làng và một xã về phía Đông Bắc của Pháp - (ND).
tên đầy đủ là William Penn Adair “Will” Rogers, là một cao bồi, một diễn viên hài, nhà văn khôi hài, nhà bình luận xã hội, một diễn viên diễn kịch vui và là một diễn viên người da đỏ Mỹ - Cherokee, một bộ tộc da đỏ sống ở vùng Bắc Mỹ - (ND).
tên một loại len làm từ sợi lông dê vùng Kashmir. Loại len này rất mịn khi

dệt. Nó cũng rất dai, nhẹ và mềm. Loại len này là một chất liệu để làm thành quần áo, nó vô cùng ấm, ấm hơn nhiều so với len lông cừu - (ND)
Nguyên bản: Place Pigalle - (ND)
(1) Oracle: Một hãng phần mềm, một hệ quản trị cơ sở dữ liệu phổ biến trên thế giới. Hãng Oracle ra đời đầu những năm 70 của thế kỷ XX tại Mỹ.
(2) Trong tiếng Anh, từ ‘Pig’ có nghĩa là con heo.
(3) Trong tiếng Anh, ‘Bull’ có nghĩa là con bò, ‘Bear’ có nghĩa là con gấu.
(1) NBA (National Basketball Association): Giải Bóng rổ nhà nghề Mỹ.
(2) Carl Lewis: Vận động viên điền kinh Mỹ 9 lần vô địch Thế vận hội Olympic.
(3) Maurice Greene: Vận động viên điền kinh Mỹ 5 lần vô địch thế giới và 2 lần vô địch Olympic.
Hai chị em siêu mẫu người Uruguay, Luisel Ramos và Eliana Ramos, cùng qua đời trong năm 2007.
First News đã xuất bản với tựa “Đi tìm lẽ sống”.
(*) First News đã xuất bản tự truyện xúc động của Nick Vujicic, tựa đề “Cuộc sống không giới hạn”.
A2 Trong hệ thống điểm của Singapore, điểm A1 là cao nhất, và F9 là thấp nhất.
NBA (National Basketball Association): Giải Bóng rổ nhà nghề Mỹ.
Nguyên văn: “Proper Prior Planning Prevents Poor Performance”.
(1) Nguyên gốc là ‘Pumping Iron’. Đây cũng là tựa của một bộ phim tư liệu về sự tranh đua trong cuộc thi thể hình Mr. Olympic năm 1975, trong đó Arnold là một trong ba nhân vật chính.
Trò chơi Jenna: Một trò chơi nổi tiếng thế giới, người chơi phải rút các thanh gỗ trong một hệ thống mà không làm nó sập.

Table of Contents